
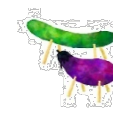






| 日 | 月   | 火   | 水  | 木   | 金  | 土   | INFO   |   |
|---|---|---|--|---|--|---|--|---|
|   | <p>1</p> <p>10:00~ やさしいピラティス<br/>11:00 ★★美 Sayoko<br/>11:30~ 陰ヨガ<br/>12:30 ★調 Sayoko</p> <p>13:00~受付不在・留守電 /<br/>19:00~ スローフロー音浴ヨガ<br/>20:00 ★★癒 Risa<br/>20:30~ ヒーリングアロマヨガ<br/>21:30 ★癒 Risa</p> | <p>2</p> <p>10:00~ デトックスヨガ<br/>11:00 ★調 Yurie<br/>11:30~ 夏の美活ヨガ<br/>12:30 ★★美 Yurie<br/>13:00~ リフレッシュフローヨガ<br/>14:00 ★★美 Yuki<br/>19:00~ リカバリーストレッチ<br/>20:00 ★癒 Yasuyuki<br/>20:30~ 【FRP】伸びる筋トレ<br/>21:30 ★★美 Yasuyuki</p> | <p>3</p> <p>定休日</p>  | <p>4</p> <p>10:00~ 首・肩こり解消ヨガ<br/>11:00 ★★調 Erika<br/>11:30~ アロマビューティーヨガ<br/>12:30 ★★美 Erika<br/>13:00~ 筋膜リリースヨガ<br/>14:00 ★調 Keiko<br/>19:00~ 【FRP】お腹すっきり<br/>20:00 ★★調 Atsushi<br/>20:30~ 【FRP】美尻・美脚<br/>21:30 ★★美 Atsushi</p> | <p>5</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ<br/>11:00 ★癒 Motoko<br/>11:30~ ベーシックヨガ<br/>12:30 ★★調 Motoko<br/>13:00~ 【FRP】腰痛改善<br/>14:00 ★★調 Kota<br/>19:00~ 首・肩こり解消ヨガ<br/>20:00 ★★調 Mayumi<br/>20:30~ 安眠ヨガ<br/>21:30 ★癒 Mayumi</p>  | <p>6</p> <p>●新月</p> <p>9:00~ 【FRP】歪み調整<br/>10:00 ★調 Atsushi<br/>10:30~ ベーシックヨガ×音浴<br/>11:30 ★★調 A×R<br/>14:00~ ピラティス<br/>15:00 ★★美 Sayoko<br/>15:30~ ヒーリングアロマヨガ<br/>16:30 ★癒 Sayoko</p>                                     | <p>7月のヒーリングアロマ</p> <p>暑い夏をしのぐ涼ブレンド</p> <p>梅雨明けと夏本番。暑さと冷房による冷えて自律神経が乱れやすい時期。清涼感のある香りが頭をスッキリさせ疲労感を和らげてくれます。</p> <p>☆スペアミント<br/>☆ロザリーナ<br/>(ランダーティートゥリー)<br/>☆レモン</p>                     |   |
|   | <p>7</p> <p>9:00~ アロマビューティーヨガ<br/>10:00 ★★美 Motoko<br/>10:30~ リフレッシュフローヨガ<br/>11:30 ★★美 Motoko<br/>14:00~ 夏の美活ヨガ<br/>15:00 ★★美 Mayumi<br/>15:30~ デトックスヨガ<br/>16:30 ★調 Mayumi</p>                  | <p>8</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ<br/>11:00 ★★美 Sayoko<br/>11:30~ ピラティス<br/>12:30 ★★美 Sayoko</p> <p>13:00~受付不在・留守電 /<br/>19:00~ 夏の美活ヨガ<br/>20:00 ★★美 Risa<br/>20:30~ 癒しのチャイムヨガ<br/>21:30 ★癒 Risa</p>                           | <p>9</p> <p>10:00~ 【FRP】美姿勢<br/>11:00 ★★美 Yurie<br/>11:30~ ヒーリングアロマヨガ<br/>12:30 ★★美 Yurie<br/>13:00~ 骨盤調整ヨガ<br/>14:00 ★★調 Yuki<br/>19:00~ ゼロトレ・リラックス<br/>20:00 ★調 Kazuko<br/>20:30~ ゼロトレ・シェイプ<br/>21:30 ★★美 Kazuko</p>     | <p>10</p> <p>定休日</p>  | <p>11</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ<br/>11:00 ★★調 Erika<br/>11:30~ デトックスヨガ<br/>12:30 ★調 Erika<br/>13:00~ 経絡ヨガ<br/>14:00 ★★調 Keiko<br/>19:00~ 【FRP】歪み調整<br/>20:00 ★調 Atsushi<br/>20:30~ コアヨガ<br/>21:30 ★★美 Atsushi</p>  | <p>12</p> <p>10:00~ リフレッシュフローヨガ<br/>11:00 ★★美 Motoko<br/>11:30~ アロマビューティーヨガ<br/>12:30 ★★美 Motoko<br/>13:00~ 【FRP】ベーシック<br/>14:00 ★★調 Kota<br/>19:00~ デトックスヨガ<br/>20:00 ★調 Mayumi<br/>20:30~ 夏の美活ヨガ<br/>21:30 ★★美 Mayumi</p> | <p>13</p> <p>9:00~ 【FRP】お腹すっきり<br/>10:00 ★★調 Atsushi<br/>10:30~ 【FRP】美尻・美脚<br/>11:30 ★★美 Atsushi<br/>14:00~ ベーシックヨガ<br/>15:00 ★★調 Sayoko<br/>15:30~ リストラティブヨガ<br/>16:30 ★癒 Sayoko</p>  |   |
|   | <p>14</p> <p>9:00~ リフレッシュフローヨガ<br/>10:00 ★★美 Mana<br/>10:30~ アロマビューティーヨガ<br/>11:30 ★★美 Mana<br/>14:00~ ヒーリングアロマヨガ<br/>15:00 ★癒 Mayumi<br/>15:30~ 首・肩こり解消ヨガ<br/>16:30 ★★調 Mayumi</p>               | <p>15</p> <p>海の日</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ<br/>11:00 ★癒 Sayoko<br/>11:30~ アシュタンガヨガ<br/>12:30 ★★美 Sayoko</p> <p>時間短縮営業<br/>9:30~13:00</p>   | <p>16</p> <p>10:00~ 夏の美活ヨガ<br/>11:00 ★★美 Yurie<br/>11:30~ リフレッシュフローヨガ<br/>12:30 ★★美 Yurie<br/>13:00~ ヒーリングアロマヨガ<br/>14:00 ★癒 Yuki<br/>19:00~ ゼロトレ・シェイプ<br/>20:00 ★★美 Kazuko<br/>20:30~ ゼロトレ・リラックス<br/>21:30 ★調 Kazuko</p>  | <p>17</p> <p>定休日</p>  | <p>18</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ<br/>11:00 ★★美 Erika<br/>11:30~ 首・肩こり解消ヨガ<br/>12:30 ★★調 Erika<br/>13:00~ 筋膜リリースヨガ<br/>14:00 ★調 Keiko<br/>19:00~ 【FRP】美尻・美脚<br/>20:00 ★★美 Atsushi<br/>20:30~ 【FRP】お腹すっきり<br/>21:30 ★★調 Atsushi</p>   | <p>19</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ<br/>11:00 ★★調 Motoko<br/>11:30~ ヒーリングアロマヨガ<br/>12:30 ★癒 Motoko<br/>13:00~ 【FRP】腰痛改善<br/>14:00 ★★調 Kota<br/>19:00~ 安眠ヨガ<br/>20:00 ★癒 Mayumi<br/>20:30~ 首・肩こり解消ヨガ<br/>21:30 ★★調 Mayumi</p>        | <p>20</p> <p>9:00~ ダンベルヨガ<br/>10:00 ★★調 Atsushi<br/>10:30~ 【FRP】歪み調整<br/>11:30 ★調 Atsushi<br/>14:00~ アロマビューティーヨガ<br/>15:00 ★★美 Sayoko<br/>15:30~ やさしいピラティス<br/>16:30 ★★美 Sayoko</p>    | <p>【FRP】について</p> <p>F ファンクショナル(機能的な)<br/>R ローラー<br/>P ピラティス</p> <p>理学療法士である中村尚人氏が考案したフォームローラーを使ったピラティスメソッド。</p> |
|   | <p>21</p> <p>○満月</p> <p>9:00~ ヒーリングアロマヨガ<br/>10:00 ★癒 Motoko<br/>10:30~ ベーシックヨガ<br/>11:30 ★★調 Motoko<br/>14:00~ バクティフローヨガ<br/>15:00 ★★癒 Mayumi<br/>15:30~ 夏の美活ヨガ<br/>16:30 ★★美 Mayumi</p>         | <p>22</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ<br/>11:00 ★★調 Sayoko<br/>11:30~ やさしいピラティス<br/>12:30 ★★美 Sayoko</p> <p>13:00~受付不在・留守電 /<br/>19:00~ ヒーリングアロマヨガ<br/>20:00 ★癒 Risa<br/>20:30~ スローフロー音浴ヨガ<br/>21:30 ★★癒 Risa</p>                     | <p>23</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ<br/>11:00 ★癒 Yurie<br/>11:30~ 【FRP】美姿勢<br/>12:30 ★★美 Yurie<br/>13:00~ リフレッシュフローヨガ<br/>14:00 ★★美 Yuki<br/>19:00~ 自重トレ<br/>20:00 ★★調 Yasuyuki<br/>20:30~ リカバリーストレッチ<br/>21:30 ★癒 Yasuyuki</p> | <p>24</p> <p>定休日</p>  | <p>25</p> <p>10:00~ デトックスヨガ<br/>11:00 ★調 Erika<br/>11:30~ ベーシックヨガ<br/>12:30 ★★調 Erika<br/>13:00~ 癒しのチャイムヨガ<br/>14:00 ★癒 Risa<br/>19:00~ ダンベルヨガ<br/>20:00 ★★調 Atsushi<br/>20:30~ 【FRP】歪み調整<br/>21:30 ★調 Atsushi</p>   | <p>26</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ<br/>11:00 ★★美 Motoko<br/>11:30~ リフレッシュフローヨガ<br/>12:30 ★★美 Motoko<br/>13:00~ 【FRP】ベーシック<br/>14:00 ★★調 Kota<br/>19:00~ 夏の美活ヨガ<br/>20:00 ★★美 Mayumi<br/>20:30~ デトックスヨガ<br/>21:30 ★調 Mayumi</p> | <p>27</p> <p>9:00~ 【FRP】美尻・美脚<br/>10:00 ★★美 Atsushi<br/>10:30~ 【FRP】お腹すっきり<br/>11:30 ★★調 Atsushi<br/>14:00~ ヒーリングアロマヨガ<br/>15:00 ★癒 Sayoko<br/>15:30~ ベーシックヨガ<br/>16:30 ★★調 Sayoko</p> | <p>レンタル 200円<br/>販売価格 10,780円</p>   |
|   | <p>28</p> <p>9:00~ アロマビューティーヨガ<br/>10:00 ★★美 Mana<br/>10:30~ リフレッシュフローヨガ<br/>11:30 ★★美 Mana<br/>14:00~ 首・肩こり解消ヨガ<br/>15:00 ★★調 Mayumi<br/>15:30~ 安眠ヨガ<br/>16:30 ★癒 Mayumi</p>                     | <p>29</p> <p>10:00~ ピラティス<br/>11:00 ★★美 Sayoko<br/>11:30~ ヒーリングアロマヨガ<br/>12:30 ★癒 Sayoko</p> <p>13:00~受付不在・留守電 /<br/>19:00~ 癒しのチャイムヨガ<br/>20:00 ★癒 Risa<br/>20:30~ 夏の美活ヨガ<br/>21:30 ★★美 Risa</p>                            | <p>30</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ<br/>11:00 ★★調 Yurie<br/>11:30~ 夏の美活ヨガ<br/>12:30 ★★美 Yurie<br/>13:00~ 骨盤調整ヨガ<br/>14:00 ★★調 Yuki<br/>19:00~ ゼロトレ・リラックス<br/>20:00 ★調 Kazuko<br/>20:30~ ゼロトレ・シェイプ<br/>21:30 ★★美 Kazuko</p>         | <p>31</p> <p>定休日</p>  | <p>第6回 群馬県庁 Night ヨガ 開催! Shunsuke × Risa</p> <p>■日時 ..... 7/27 (土) 18:30~19:30 ※雨天中止<br/>■受付時間 ..... 17:45~18:15<br/>■場所 ..... 群馬県庁前の県民広場<br/>■駐車場 ..... 県庁駐車場(2時間無料)<br/>■参加費 ..... 1,500円<br/>■参加方法 ..... 当日現地までお越しください(予約不要)<br/>■持ち物 ..... ヨガマット、飲み物</p> <p>※中止や変更がある場合、インスタでお知らせいたします(^^) /</p> |   | <p>お友達紹介カード</p> <p>会員様限定<br/>店頭配布中</p> <p>大切な方へ<br/>健康を願う<br/>プレゼント</p>  |   |

| 日   | 月   | 火  | 水         | 木   | 金   | 土   | INFO   |
|---|---|--|-----------|---|---|---|--|
|    |    | <b>第7回 群馬県庁 Nightヨガ 開催! Atsushi x Risa</b><br>■日時 ..... 8/30 (金) 18:30~19:30<br>■受付時間 ..... 17:45~18:15<br>■場所 ..... 群馬県庁前の県民広場<br>■駐車場 ..... 県庁駐車場 (2時間無料)<br>■参加費 ..... 1,500円<br>■参加方法 ..... 当日現地までお越しください (予約不要)<br>■持ち物 ..... ヨガマット、飲み物<br>※中止や変更がある場合、インスタでお知らせいたします(^^) / |           | 1<br>10:00~ デトックスヨガ<br>11:00 ★調 Erika<br>11:30~ ベーシックヨガ<br>12:30 ★調 Erika<br>13:00~ 経絡ヨガ<br>14:00 ★★調 Keiko<br>19:00~ 【FRP】歪み調整<br>20:00 ★調 Atsushi<br>20:30~ 【FRP】美尻・美脚<br>21:30 ★★美 Atsushi         | 2<br>10:00~ アロマビューティーヨガ<br>11:00 ★★美 Motoko<br>11:30~ リフレッシュフローヨガ<br>12:30 ★★美 Motoko<br>13:00~ 【FRP】ベーシック<br>14:00 ★★調 Kota<br>19:00~ デトックスヨガ<br>20:00 ★調 Mayumi<br>20:30~ 夏的美活ヨガ<br>21:30 ★★美 Mayumi      | 3<br>9:00~ 【FRP】お腹すっきり<br>10:00 ★★調 Atsushi<br>10:30~ ベーシックヨガ x 音浴<br>11:30 ★★調 A x R<br>14:00~ 陰ヨガ<br>15:00 ★調 Sayoko<br>15:30~ ピラティス<br>16:30 ★★美 Sayoko            | <br>8月のヒーリングアロマ<br>清涼感たっぷり<br>クールダウン ブレンド<br>夏は活動的な季節。あれもこれも動き回ったり焦って落ち着かないときは熱を発散させることが大切です。冷却作用のある香りがほてった体をクールダウンさせ冷静さを取り戻すのに役立ちます。<br>☆ペパーミント<br>☆ユーカリ<br>☆ライム |
| ●新月<br>9:00~ ヒーリングアロマヨガ<br>10:00 ★癒 Motoko<br>10:30~ ベーシックヨガ<br>11:30 ★★調 Motoko<br>14:00~ バクティフローヨガ<br>15:00 ★★癒 Mayumi<br>15:30~ 安眠ヨガ<br>16:30 ★癒 Mayumi            | 5<br>10:00~ ベーシックヨガ<br>11:00 ★★調 Sayoko<br>11:30~ リフレッシュフローヨガ<br>12:30 ★★美 Sayoko<br>13:00~ 受付不在・留守電 /<br>19:00~ ヒーリングアロマヨガ<br>20:00 ★癒 Risa<br>20:30~ スローフロー音浴ヨガ<br>21:30 ★★癒 Risa | 6<br>10:00~ 夏的美活ヨガ<br>11:00 ★★美 Yurie<br>11:30~ 【FRP】美姿勢<br>12:30 ★★美 Yurie<br>13:00~ リフレッシュフローヨガ<br>14:00 ★★調 Yuki<br>19:00~ ゼロトレ・シェイプ<br>20:00 ★★美 Kazuko<br>20:30~ ゼロトレ・リラックス<br>21:30 ★調 Kazuko  | 7<br>定休日  | 8<br>10:00~ 首・肩こり解消ヨガ<br>11:00 ★★調 Erika<br>11:30~ アロマビューティーヨガ<br>12:30 ★★美 Erika<br>13:00~ 筋膜リリースヨガ<br>14:00 ★調 Keiko<br>19:00~ 【FRP】お腹すっきり<br>20:00 ★★調 Atsushi<br>20:30~ コアヨガ<br>21:30 ★★美 Atsushi | 9<br>10:00~ ヒーリングアロマヨガ<br>11:00 ★癒 Motoko<br>11:30~ ベーシックヨガ<br>12:30 ★★調 Motoko<br>13:00~ 【FRP】腰痛改善<br>14:00 ★★調 Kota<br>19:00~ 首・肩こり解消ヨガ<br>20:00 ★★調 Mayumi<br>20:30~ 安眠ヨガ<br>21:30 ★癒 Mayumi             | 10<br>9:00~ 【FRP】歪み調整<br>10:00 ★調 Atsushi<br>10:30~ 【FRP】美尻・美脚<br>11:30 ★★美 Atsushi<br>14:00~ やさしいピラティス<br>15:00 ★★美 Sayoko<br>15:30~ ヒーリングアロマヨガ<br>16:30 ★癒 Sayoko   | ☆ペパーミント<br>☆ユーカリ<br>☆ライム   |
| 山の日<br>9:00~ アロマビューティーヨガ<br>10:00 ★★美 Mana<br>10:30~ リフレッシュフローヨガ<br>11:30 ★★美 Mana<br>14:00~ デトックスヨガ<br>15:00 ★調 Mayumi<br>15:30~ 夏的美活ヨガ<br>16:30 ★★美 Mayumi          | 振替休日<br>10:00~ アシュタンガヨガ<br>11:00 ★★美 Sayoko<br>11:30~ アロマビューティーヨガ<br>12:30 ★★美 Sayoko<br>時間短縮営業<br>9:30~13:00   | 13<br>お盆休み<br>  | 14<br>定休日 | 15<br>お盆休み<br>   | 16<br>10:00~ リフレッシュフローヨガ<br>11:00 ★★美 Motoko<br>11:30~ アロマビューティーヨガ<br>12:30 ★★調 Atsushi<br>13:00~ 【FRP】ベーシック<br>14:00 ★★調 Kota<br>19:00~ 夏的美活ヨガ<br>20:00 ★★美 Mayumi<br>20:30~ ヒーリングアロマヨガ<br>21:30 ★癒 Mayumi | 17<br>9:00~ ダンベルヨガ<br>10:00 ★★調 Atsushi<br>10:30~ 【FRP】お腹すっきり<br>11:30 ★★調 Atsushi<br>14:00~ ベーシックヨガ<br>15:00 ★★調 Sayoko<br>15:30~ リフレッシュフローヨガ<br>16:30 ★★美 Sayoko    | 【FRP】について<br>F ファンクショナル(機能的な)<br>R ローラー<br>P ピラティス<br>理学療法士である中村尚人氏が考案したフォームローラーを使ったピラティスメソッド。   |
| 18<br>9:00~ リフレッシュフローヨガ<br>10:00 ★★美 Motoko<br>10:30~ アロマビューティーヨガ<br>11:30 ★★美 Motoko<br>14:00~ 首・肩こり解消ヨガ<br>15:00 ★★調 Mayumi<br>15:30~ ヒーリングアロマヨガ<br>16:30 ★癒 Mayumi | 19<br>10:00~ やさしいピラティス<br>11:00 ★★美 Sayoko<br>11:30~ リストラティブヨガ<br>12:30 ★癒 Sayoko<br>13:00~ 受付不在・留守電 /<br>19:00~ スローフロー音浴ヨガ<br>20:00 ★★癒 Risa<br>20:30~ ヒーリングアロマヨガ<br>21:30 ★癒 Risa | 20<br>〇満月<br>10:00~ デトックスヨガ<br>11:00 ★調 Yurie<br>11:30~ 夏的美活ヨガ<br>12:30 ★★美 Yurie<br>13:00~ 癒しのチャイムヨガ<br>14:00 ★癒 Risa<br>19:00~ ゼロトレ・リラックス<br>20:00 ★調 Kazuko<br>20:30~ ゼロトレ・シェイプ<br>21:30 ★★美 Kazuko   | 21<br>定休日 | 22<br>10:00~ アロマビューティーヨガ<br>11:00 ★★美 Erika<br>11:30~ 首・肩こり解消ヨガ<br>12:30 ★★調 Erika<br>14:00 ★調 Keiko<br>19:00~ ベーシックヨガ<br>20:00 ★★調 Atsushi<br>20:30~ 【FRP】お腹すっきり<br>21:30 ★★調 Atsushi                | 23<br>10:00~ ベーシックヨガ<br>11:00 ★★調 Motoko<br>11:30~ ヒーリングアロマヨガ<br>12:30 ★癒 Motoko<br>13:00~ 【FRP】腰痛改善<br>14:00 ★★調 Kota<br>19:00~ 安眠ヨガ<br>20:00 ★癒 Mayumi<br>20:30~ バクティフローヨガ<br>21:30 ★★癒 Mayumi            | 24<br>9:00~ 【FRP】美尻・美脚<br>10:00 ★★美 Atsushi<br>10:30~ 【FRP】歪み調整<br>11:30 ★調 Atsushi<br>14:00~ アロマビューティーヨガ<br>15:00 ★★美 Sayoko<br>15:30~ やさしいピラティス<br>16:30 ★★美 Sayoko | クラス名に【FRP】とある場合ローラーをご持参ください。<br><br>レンタル 200円<br>販売価格 10,780円   |
| 25<br>9:00~ アロマビューティーヨガ<br>10:00 ★★美 Mana<br>10:30~ リフレッシュフローヨガ<br>11:30 ★★美 Mana<br>14:00~ 夏的美活ヨガ<br>15:00 ★★美 Mayumi<br>15:30~ デトックスヨガ<br>16:30 ★調 Mayumi           | 26<br>10:00~ ピラティス<br>11:00 ★★美 Sayoko<br>11:30~ ベーシックヨガ<br>12:30 ★★調 Sayoko<br>13:00~ 受付不在・留守電 /<br>19:00~ 夏的美活ヨガ<br>20:00 ★★美 Risa<br>20:30~ 癒しのチャイムヨガ<br>21:30 ★癒 Risa           | 27<br>10:00~ 【FRP】美姿勢<br>11:00 ★★美 Yurie<br>11:30~ ヒーリングアロマヨガ<br>12:30 ★癒 Yurie<br>13:00~ 骨盤調整ヨガ<br>14:00 ★★調 Yuki<br>19:00~ リカバリーストレッチ<br>20:00 ★癒 Yasuyuki<br>20:30~ 自重トレ<br>21:30 ★★調 Yasuyuki  | 28<br>定休日 | 29<br>10:00~ ベーシックヨガ<br>11:00 ★★調 Erika<br>11:30~ デトックスヨガ<br>12:30 ★調 Erika<br>13:00~ 経絡ヨガ<br>14:00 ★★調 Keiko<br>19:00~ 【FRP】美尻・美脚<br>20:00 ★★美 Atsushi<br>20:30~ 【FRP】歪み調整<br>21:30 ★調 Atsushi       | 30<br>10:00~ アロマビューティーヨガ<br>11:00 ★★美 Motoko<br>11:30~ リフレッシュフローヨガ<br>12:30 ★★美 Motoko<br>13:00~ 【FRP】ベーシック<br>14:00 ★★調 Kota<br>時間短縮営業<br>9:30~14:30   | 31<br>9:00~ 【FRP】お腹すっきり<br>10:00 ★★調 Atsushi<br>10:30~ ベーシックヨガ<br>11:30 ★★調 Atsushi<br>14:00~ リフレッシュフローヨガ<br>15:00 ★★美 Sayoko<br>15:30~ ヒーリングアロマヨガ<br>16:30 ★癒 Sayoko | お友達紹介カード<br><br>会員様限定<br>店頭配布中<br>大切な方へ健康を願うプレゼント   |