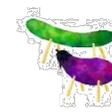
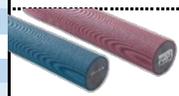




| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | INFO | |
|---|--|---|--|---|---|---|--|--|
| | 1 10:00~ やさしいピラティス 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ 陰ヨガ 12:30 ★調 Sayoko 13:00~ 受付不在・留守電 / 19:00~ スローフロー音浴ヨガ 20:00 ★★癒 Risa 20:30~ ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★癒 Risa | 2 10:00~ デトックスヨガ 11:00 ★調 Yurie 11:30~ 夏の美活ヨガ 12:30 ★★美 Yurie 13:00~ リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★美 Yuki 19:00~ リカバリーストレッチ 20:00 ★癒 Yasuyuki 20:30~ 【FRP】伸びる筋トレ 21:30 ★★美 Yasuyuki | 3 定休日 | 4 10:00~ 首・肩こり解消ヨガ 11:00 ★★調 Erika 11:30~ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★美 Erika 13:00~ 筋膜リリースヨガ 14:00 ★調 Keiko 19:00~ 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★美 Atsushi | 5 10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★癒 Motoko 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 Motoko 13:00~ 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★調 Kota 19:00~ 首・肩こり解消ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30~ 安眠ヨガ 21:30 ★癒 Mayumi | 6 ●新月 9:00~ 【FRP】歪み調整 10:00 ★調 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ×音浴 11:30 ★★調 A×R 14:00~ ピラティス 15:00 ★★美 Sayoko 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★癒 Sayoko | 7月のヒーリングアロマ 暑い夏をしのぐ涼ブレンド 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。 ☆スペアミント ☆ロザリーナ (ランダーティートゥリー) ☆レモン | |
| | 7 9:00~ アロマビューティーヨガ 10:00 ★★美 Motoko 10:30~ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★美 Motoko 14:00~ 夏の美活ヨガ 15:00 ★★美 Mayumi 15:30~ デトックスヨガ 16:30 ★調 Mayumi | 8 10:00~ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ ピラティス 12:30 ★★美 Sayoko 13:00~ 受付不在・留守電 / 19:00~ 夏の美活ヨガ 20:00 ★★美 Risa 20:30~ 癒しのチャイムヨガ 21:30 ★癒 Risa | 9 10:00~ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★美 Yurie 11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★★美 Yurie 13:00~ 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★調 Yuki 19:00~ ゼロトレ・リラックス 20:00 ★調 Kazuko 20:30~ ゼロトレ・シェイプ 21:30 ★★美 Kazuko | 10 定休日 | 11 10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★調 Erika 11:30~ デトックスヨガ 12:30 ★調 Erika 13:00~ 経絡ヨガ 14:00 ★★調 Keiko 19:00~ 【FRP】歪み調整 20:00 ★調 Atsushi 20:30~ コアヨガ 21:30 ★★美 Atsushi | 12 10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★美 Motoko 11:30~ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★美 Motoko 13:00~ 【FRP】ベーシック 14:00 ★★調 Kota 19:00~ デトックスヨガ 20:00 ★調 Mayumi 20:30~ 夏の美活ヨガ 21:30 ★★美 Mayumi | 13 9:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★調 Atsushi 10:30~ 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★美 Atsushi 14:00~ ベーシックヨガ 15:00 ★★調 Sayoko 15:30~ リストラティブヨガ 16:30 ★癒 Sayoko | 【FRP】について F ファンクショナル(機能的な) R ローラー P ピラティス 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。 |
| | 14 9:00~ リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★美 Mana 10:30~ アロマビューティーヨガ 11:30 ★★美 Mana 14:00~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★癒 Mayumi 15:30~ 首・肩こり解消ヨガ 16:30 ★★調 Mayumi | 15 海の日 10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★癒 Sayoko 11:30~ アシュタンガヨガ 12:30 ★★美 Sayoko 時間短縮営業 9:30~13:00 | 16 10:00~ 夏の美活ヨガ 11:00 ★★美 Yurie 11:30~ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★美 Yurie 13:00~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 Yuki 19:00~ ゼロトレ・シェイプ 20:00 ★★美 Kazuko 20:30~ ゼロトレ・リラックス 21:30 ★調 Kazuko | 17 定休日 | 18 10:00~ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Erika 11:30~ 首・肩こり解消ヨガ 12:30 ★★調 Erika 13:00~ 筋膜リリースヨガ 14:00 ★調 Keiko 19:00~ 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★美 Atsushi 20:30~ 【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★調 Atsushi | 19 10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★調 Motoko 11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★癒 Motoko 13:00~ 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★調 Kota 19:00~ 安眠ヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30~ 首・肩こり解消ヨガ 21:30 ★★調 Mayumi | 20 9:00~ ダンベルヨガ 10:00 ★★調 Atsushi 10:30~ 【FRP】歪み調整 11:30 ★調 Atsushi 14:00~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★美 Sayoko 15:30~ やさしいピラティス 16:30 ★★美 Sayoko | 【FRP】について F ファンクショナル(機能的な) R ローラー P ピラティス 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。 |
| | 21 ○満月 9:00~ ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★癒 Motoko 10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★調 Motoko 14:00~ バクティフローヨガ 15:00 ★★癒 Mayumi 15:30~ 夏の美活ヨガ 16:30 ★★美 Mayumi | 22 10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★調 Sayoko 11:30~ やさしいピラティス 12:30 ★★美 Sayoko 13:00~ 受付不在・留守電 / 19:00~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★癒 Risa 20:30~ スローフロー音浴ヨガ 21:30 ★★癒 Risa | 23 10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★癒 Yurie 11:30~ 【FRP】美姿勢 12:30 ★★美 Yurie 13:00~ リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★美 Yuki 19:00~ 自重トレ 20:00 ★★調 Yasuyuki 20:30~ リカバリーストレッチ 21:30 ★癒 Yasuyuki | 24 定休日 | 25 10:00~ デトックスヨガ 11:00 ★調 Erika 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 Erika 13:00~ 癒しのチャイムヨガ 14:00 ★癒 Risa 19:00~ ダンベルヨガ 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】歪み調整 21:30 ★調 Atsushi | 26 10:00~ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Motoko 11:30~ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★美 Motoko 13:00~ 【FRP】ベーシック 14:00 ★★調 Kota 19:00~ 夏の美活ヨガ 20:00 ★★美 Mayumi 20:30~ デトックスヨガ 21:30 ★調 Mayumi | 27 9:00~ 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★美 Atsushi 10:30~ 【FRP】お腹すっきり 11:30 ★★調 Atsushi 14:00~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★癒 Sayoko 15:30~ ベーシックヨガ 16:30 ★★調 Sayoko | クラス名に【FRP】とある場合ローラーをご持参ください。 レンタル 200円 販売価格 10,780円 |
| | 28 9:00~ アロマビューティーヨガ 10:00 ★★美 Mana 10:30~ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★美 Mana 14:00~ 首・肩こり解消ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30~ 安眠ヨガ 16:30 ★癒 Mayumi | 29 10:00~ ピラティス 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★癒 Sayoko 13:00~ 受付不在・留守電 / 19:00~ 癒しのチャイムヨガ 20:00 ★癒 Risa 20:30~ 夏の美活ヨガ 21:30 ★★美 Risa | 30 10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★調 Yurie 11:30~ 夏の美活ヨガ 12:30 ★★美 Yurie 13:00~ 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★調 Yuki 19:00~ ゼロトレ・リラックス 20:00 ★調 Kazuko 20:30~ ゼロトレ・シェイプ 21:30 ★★美 Kazuko | 31 定休日 | 第6回 群馬県庁 Night ヨガ 開催！ Shunsuke × Risa ■日時 7/27 (土) 18:30~19:30 ※雨天中止 ■受付時間 17:45~18:15 ■場所 群馬県庁前の県民広場 ■駐車場 県庁駐車場(2時間無料) ■参加費 1,500円 ■参加方法 当日現地までお越しください(予約不要) ■持ち物 ヨガマット、飲み物 ※中止や変更がある場合、インスタでお知らせいたします(^^) / | | お友達紹介カード 会員様限定 店頭配布中 大切な方へ健康を願うプレゼント | |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | INFO |
|---|---|---|-----------|---|---|---|--|
|  |  | 第7回 群馬県庁 Night ヨガ 開催! Atsushi x Risa ■日時 8/30 (金) 18:30~19:30 ■受付時間 17:45~18:15 ■場所 群馬県庁前の県民広場 ■駐車場 県庁駐車場 (2時間無料) ■参加費 1,500円 ■参加方法 当日現地までお越しください (予約不要) ■持ち物 ヨガマット、飲み物 ※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 10:00~ デトックスヨガ 11:00 ★調 Erika 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★調 Erika 13:00~ 経絡ヨガ 14:00 ★★調 Keiko 19:00~ 【FRP】歪み調整 20:00 ★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★美 Atsushi | 2 10:00~ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Motoko 11:30~ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★美 Motoko 13:00~ 【FRP】ベーシック 14:00 ★★調 Kota 19:00~ デトックスヨガ 20:00 ★調 Mayumi 20:30~ 夏的美活ヨガ 21:30 ★★美 Mayumi | 3 9:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★調 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ x 音浴 11:30 ★★調 A x R 14:00~ 陰ヨガ 15:00 ★調 Sayoko 15:30~ ピラティス 16:30 ★★美 Sayoko |  8月のヒーリングアロマ 清涼感たっぷり クールダウン ブレンド 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。 ☆ペパーミント ☆ユーカリ ☆ライム |
| ●新月 9:00~ ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★癒 Motoko 10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★調 Motoko 14:00~ バクティフローヨガ 15:00 ★★癒 Mayumi 15:30~ 安眠ヨガ 16:30 ★癒 Mayumi | 5 10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★調 Sayoko 11:30~ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★美 Sayoko 13:00~ 受付不在・留守電 / 19:00~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★癒 Risa 20:30~ スローフロー音浴ヨガ 21:30 ★★癒 Risa | 6 10:00~ 夏的美活ヨガ 11:00 ★★美 Yurie 11:30~ 【FRP】美姿勢 12:30 ★★美 Yurie 13:00~ リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★調 Yuki 19:00~ ゼロトレ・シェイプ 20:00 ★★美 Kazuko 20:30~ ゼロトレ・リラックス 21:30 ★調 Kazuko | 7 定休日 | 8 10:00~ 首・肩こり解消ヨガ 11:00 ★★調 Erika 11:30~ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★美 Erika 13:00~ 筋膜リリースヨガ 14:00 ★調 Keiko 19:00~ 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ コアヨガ 21:30 ★★美 Atsushi | 9 10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★癒 Motoko 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 Motoko 13:00~ 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★調 Kota 19:00~ 首・肩こり解消ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30~ 安眠ヨガ 21:30 ★癒 Mayumi | 10 9:00~ 【FRP】歪み調整 10:00 ★調 Atsushi 10:30~ 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★美 Atsushi 14:00~ やさしいピラティス 15:00 ★★美 Sayoko 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★癒 Sayoko | ☆ペパーミント ☆ユーカリ ☆ライム |
| 山の日 9:00~ アロマビューティーヨガ 10:00 ★★美 Mana 10:30~ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★美 Mana 14:00~ デトックスヨガ 15:00 ★調 Mayumi 15:30~ 夏的美活ヨガ 16:30 ★★美 Mayumi | 振替休日 10:00~ アシュタンガヨガ 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★美 Sayoko 時間短縮営業 9:30~13:00 | 13 お盆休み  | 14 定休日 | 15 お盆休み  | 16 10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★美 Motoko 11:30~ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★調 Atsushi 13:00~ 【FRP】ベーシック 14:00 ★★調 Kota 19:00~ 夏的美活ヨガ 20:00 ★★美 Mayumi 20:30~ ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★癒 Mayumi | 17 9:00~ ダンベルヨガ 10:00 ★★調 Atsushi 10:30~ 【FRP】お腹すっきり 11:30 ★★調 Atsushi 14:00~ ベーシックヨガ 15:00 ★★調 Sayoko 15:30~ リフレッシュフローヨガ 16:30 ★★美 Sayoko | 【FRP】について F ファンクショナル(機能的な) R ローラー P ピラティス 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 9:00~ リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★美 Motoko 10:30~ アロマビューティーヨガ 11:30 ★★美 Motoko 14:00~ 首・肩こり解消ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★癒 Mayumi | 19 10:00~ やさしいピラティス 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ リストラティブヨガ 12:30 ★癒 Sayoko 13:00~ 受付不在・留守電 / 19:00~ スローフロー音浴ヨガ 20:00 ★★癒 Risa 20:30~ ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★癒 Risa | 20 ○満月 10:00~ デトックスヨガ 11:00 ★調 Yurie 11:30~ 夏的美活ヨガ 12:30 ★★美 Yurie 13:00~ 癒しのチャイムヨガ 14:00 ★癒 Risa 19:00~ ゼロトレ・リラックス 20:00 ★調 Kazuko 20:30~ ゼロトレ・シェイプ 21:30 ★★美 Kazuko | 21 定休日 | 22 10:00~ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Erika 11:30~ 首・肩こり解消ヨガ 12:30 ★★調 Erika 13:00~ 筋膜リリースヨガ 14:00 ★調 Keiko 19:00~ ベーシックヨガ 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★調 Atsushi | 23 10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★調 Motoko 11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★癒 Motoko 13:00~ 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★調 Kota 19:00~ 安眠ヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30~ バクティフローヨガ 21:30 ★★癒 Mayumi | 24 9:00~ 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★美 Atsushi 10:30~ 【FRP】歪み調整 11:30 ★調 Atsushi 14:00~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★美 Sayoko 15:30~ やさしいピラティス 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。  レンタル 200円 販売価格 10,780円 |
| 25 9:00~ アロマビューティーヨガ 10:00 ★★美 Mana 10:30~ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★美 Mana 14:00~ 夏的美活ヨガ 15:00 ★★美 Mayumi 15:30~ デトックスヨガ 16:30 ★調 Mayumi | 26 10:00~ ピラティス 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 Sayoko 13:00~ 受付不在・留守電 / 19:00~ 夏的美活ヨガ 20:00 ★★美 Risa 20:30~ 癒しのチャイムヨガ 21:30 ★癒 Risa | 27 10:00~ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★美 Yurie 11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★癒 Yurie 13:00~ 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★調 Yuki 19:00~ リカバリーストレッチ 20:00 ★癒 Yasuyuki 20:30~ 自重トレ 21:30 ★★調 Yasuyuki | 28 定休日 | 29 10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★調 Erika 11:30~ デトックスヨガ 12:30 ★調 Erika 13:00~ 経絡ヨガ 14:00 ★★調 Keiko 19:00~ 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★美 Atsushi 20:30~ 【FRP】歪み調整 21:30 ★調 Atsushi | 30 10:00~ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Motoko 11:30~ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★美 Motoko 13:00~ 【FRP】ベーシック 14:00 ★★調 Kota 時間短縮営業 9:30~14:30 | 31 9:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★調 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★調 Atsushi 14:00~ リフレッシュフローヨガ 15:00 ★★美 Sayoko 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★癒 Sayoko | お友達紹介カード  会員様限定 店頭配布中 大切な方へ 健康を願う プレゼント |