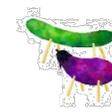
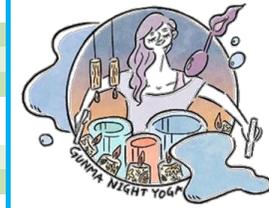


日	月	火	水	木	金	土	INFO	
	  第7回 群馬県庁 Night ヨガ 開催! Atsushi x Risa ■日時 8/30 (金) 18:30~19:30 ■受付時間 17:45~18:15 ■場所 群馬県庁前の県民広場 ■駐車場 県庁駐車場 (2時間無料) ■参加費 1,500円 ■参加方法 当日現地までお越しください (予約不要) ■持ち物 ヨガマット、飲み物 ※中止や変更がある場合、インスタでお知らせいたします(^^) /				1 10:00~ デトックスヨガ 11:00 ★調 Erika 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★調 Erika 13:00~ 経絡ヨガ 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
4 ●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	
11 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	12 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	 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	

日	月	火	水	木	金	土	INFO
<p>1</p> <p>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~ 首・肩こり解消ヨガ 16:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>2</p> <p>10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★美 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~ スローフロー音浴ヨガ 20:00 ★★癒 Risa 20:30~ デトックスヨガ 21:30 ★調 Risa</p>	<p>3</p> <p>●新月</p> <p>10:00~ 秋の肺活ヨガ 11:00 ★★調 Yurie 11:30~ デトックスヨガ 12:30 ★★調 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・シェイブ 21:30 ★★美 Kazuko</p>	<p>4</p> <p>定休日</p>	<p>5</p> <p>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】歪み調整 20:00 ★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★美 Atsushi</p>	<p>6</p> <p>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~ 秋の肺活ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30~ 安眠ヨガ 21:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>7</p> <p>9:00~ ベーシックヨガ 10:00 ★★調 Atsushi 10:30~ 【FRP】お腹すっきり 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</p>	<p>9月のヒーリングアロマ</p> <p>季節の変わり目に リラックス プレンド</p> <p>暑さや日差しが和らぎ 過ごしやすい穏やかな気候で 美しく爽やかな秋♪ 一方で、寒暖差から 体調を崩しやすい時期。 ほっと安らぐ香りが 夏の疲れを癒し 心身ともに満たしてくれます。</p> <p>★クラリセージ ★マートル ★フランキンセンス</p>
<p>8</p> <p>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</p>	<p>9</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ 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~ 秋の肺活ヨガ 20:00 ★★調 Risa 20:30~ 癒しのチャイムヨガ 21:30 ★癒 Risa</p>	<p>10</p> <p>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~ リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★美 Yuki 19:00~ リカバリストレッチ 20:00 ★癒 Yasuyuki 20:30~ 【FRP】伸びる筋トレ 21:30 ★★美 Yasuyuki</p>	<p>11</p> <p>定休日</p>	<p>12</p> <p>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】お腹すっきり 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ コアヨガ 21:30 ★★美 Atsushi</p>	<p>13</p> <p>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~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30~ 首・肩こり解消ヨガ 21:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>14</p> <p>9:00~ 【FRP】歪み調整 10:00 ★調 Atsushi 10:30~ 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★美 Atsushi</p> <p>時間短縮営業 8:30~12:00</p>	
<p>15</p> <p>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~ 秋の肺活ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30~ デトックスヨガ 16:30 ★調 Mayumi</p>	<p>敬老の日 16</p> <p>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</p> <p>時間短縮営業 9:30~13:00</p>	<p>中秋の名月 17</p> <p>10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★美 Yurie 11:30~ 秋の肺活ヨガ 12:30 ★★調 Yurie 13:00~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 Yuki 19:00~ ゼロトレ・シェイブ 20:00 ★★美 Kazuko 20:30~ ゼロトレ・リラックス 21:30 ★調 Kazuko</p>	<p>満月(部分月食) 18</p> <p>定休日</p> 	<p>19</p> <p>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】歪み調整 21:30 ★調 Atsushi</p>	<p>20</p> <p>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~ デトックスヨガ 20:00 ★調 Mayumi 20:30~ 秋の肺活ヨガ 21:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>21</p> <p>9:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★調 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ×音浴 11:30 ★★調 A×R 14:00~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★美 Sayoko 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) R ローラー 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>秋分の日 22</p> <p>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~ 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</p>	<p>振替休日 23</p> <p>10:00~ ピラティス 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ 陰ヨガ 12:30 ★調 Sayoko</p> <p>時間短縮営業 9:30~13:00</p>	<p>24</p> <p>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~ スローフロー音浴ヨガ 14:00 ★★癒 Risa 19:00~ 自重トレ 20:00 ★★調 Yasuyuki 20:30~ リカバリストレッチ 21:30 ★癒 Yasuyuki</p>	<p>25</p> <p>定休日</p> 	<p>26</p> <p>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~ コアヨガ 20:00 ★★美 Atsushi 20:30~ 【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★調 Atsushi</p>	<p>27</p> <p>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~ 首・肩こり解消ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30~ ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>28</p> <p>9:00~ 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★美 Atsushi 10:30~ 【FRP】歪み調整 11:30 ★調 Atsushi 14:00~ ピラティス 15:00 ★★美 Sayoko 16:30 ★★調 Sayoko</p>	<p>クラス名に【FRP】とある場合 ローラーをご持参ください。</p>  <p>レンタル 200円 販売価格 10,780円</p>
<p>29</p> <p>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~ デトックスヨガ 15:00 ★調 Mayumi 15:30~ 秋の肺活ヨガ 16:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>30</p> <p>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</p>	<p>第8回 群馬県庁 Night ヨガ 開催！ Atsushi × Risa</p> <p>■日時 9/14 (土) 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</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>秋の肺活ヨガ【季節のヨガ / 秋9~11月】</p> <p>秋は肺のケアを。深呼吸したくなる爽やかな香りの中で、 基本の呼吸法や風船トレーニング、服を着たままでできる乾布摩 胸郭を柔軟にするポーズを行うクラス。 呼吸筋の柔軟性と活動を高めながら、肺機能を向上させ、 実りの秋を健やかに過ごしていただけますよ！(人´v*)</p> <p>※フェイスタオルを忘れずにお持ちください(貸出不可)</p>	<p>お友達紹介カード</p> <p>会員様限定 店頭配布中</p> <p>大切な方へ 健康を願う プレゼント</p> 		