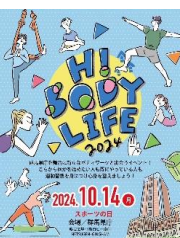





日	月	火	水	木	金	土	INFO
<p><b>1</b></p> <p>9:00~ アロマビューティーヨガ 10:00 ★★美 Mana 10:30~ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★美 Mana 14:00~ デトックスヨガ 15:00 ★調 Mayumi 15:30~ 首・肩こり解消ヨガ 16:30 ★★調 Mayumi</p>	<p><b>2</b></p> <p>10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ やさしいピラティス 12:30 ★★美 Sayoko ※13:00~受付不在・留守電 19:00~ スローフロー音浴ヨガ 20:00 ★★癒 Risa 20:30~ デトックスヨガ 21:30 ★調 Risa</p>	<p><b>3</b> ●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><b>4</b></p> <p>定休日</p>	<p><b>5</b></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><b>6</b></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><b>7</b></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></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><b>8</b></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><b>9</b></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><b>10</b></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><b>11</b></p> <p>定休日</p>	<p><b>12</b></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><b>13</b></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><b>14</b></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><b>15</b></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><b>16</b> 敬老の日</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><b>17</b> ○中秋の名月</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><b>18</b> ○満月(部分月食)</p> <p>定休日</p> <p></p>	<p><b>19</b></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><b>20</b></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><b>21</b></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><b>22</b> 秋分の日</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><b>23</b> 振替休日</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><b>24</b></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><b>25</b></p> <p>定休日</p> <p></p>	<p><b>26</b></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><b>27</b></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><b>28</b></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></p> <p>レンタル 200円 販売価格 10,780円</p>
<p><b>29</b></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><b>30</b></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></p> <p>第8回 群馬県庁 Night ヨガ 開催！ Atsushi × Risa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■日時 ..... 9/14 (土) 18:30~19:30</li> <li>■受付時間 ..... 17:45~18:15</li> <li>■場所 ..... 群馬県庁前の県民広場</li> <li>■駐車場 ..... 県庁駐車場 (2時間無料)</li> <li>■参加費 ..... 1,500円</li> <li>■参加方法 ..... 当日現地までお越しください (予約不要)</li> <li>■持ち物 ..... ヨガマット、飲み物</li> </ul> <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><b>秋の肺活ヨガ【季節のヨガ / 秋9~11月】</b></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、服を着たままで乾布摩擦、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><b>※フェイスタオルを忘れずにお持ちください(貸出不可)</b></p>	<p><b>お友達紹介カード</b></p> <p></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>		

日	月	火	水	木	金	土	INFO
 <p><b>H! BODY LIFE 2024</b> 群馬県庁を舞台に 4つのエリアで様々な ポディワークを楽しめるイベント × 群馬県庁ナイトヨガ同時開催 詳細はチラシをご覧ください</p>		<p>1 10:00~ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★美 Yurie 11:30~ 秋の肺活ヨガ 12:30 ★★調 Yurie 13:00~ リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★美 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>2 定休日</p>	<p>3 ●新月 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~ キヤンドルヨガ×音浴 21:30 ★癒 A×R</p>	<p>4 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~ やさしいピラティス 14:00 ★★美 Sayoko 19:00~ 安眠ヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30~ 秋の肺活ヨガ 21:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>5 9:00~ デトックスヨガ 10:00 ★調 Mayumi 10:30~ 秋の肺活ヨガ 11:30 ★★調 Mayumi 14:00~ リフレッシュフローヨガ 15:00 ★★美 Sayoko 15:30~ リストラティブヨガ 16:30 ★癒 Sayoko</p>	 <p>10月の ヒーリング アロマ</p> <p>心身に活力を与え 元気づけるブレンド</p> <p>日ごとに秋が深まり 爽やかで過ごしやすい季節。 スポーツ、芸術、グルメなど 楽しみたいくなりますね。 さびしさや不安を遠ざけ 活動的な動きを促す香り で心豊かに過ごしましょう。</p> <p>☆シダーウッド ☆ローズゼラニウム ☆レモングラス</p>
	<p>6 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~ 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>7 10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★調 Sayoko 11:30~ ピラティス 12:30 ★★美 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~ スローフロー音浴ヨガ 21:30 ★★癒 Risa</p>	<p>8 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~ 【FRP】伸びる筋トレ 20:00 ★★美 Yasuyuki 20:30~ リカバリストレッチ 21:30 ★癒 Yasuyuki</p>	<p>9 定休日</p>	<p>10 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~ 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】お腹すっきり 21:30 ★★調 Atsushi</p>	<p>11 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 ★癒 Kota 19:00~ 首・肩こり解消ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30~ バクティブローヨガ 21:30 ★★癒 Mayumi</p>	
<p>13 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~ 秋の肺活ヨガ 16:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>14 スポーツの日 ハイポディライブ2024 10:00~16:00 群馬県庁ナイトヨガ 17:30~18:30 群馬県庁でイベントを開催！ ぜひご参加ください！</p>	<p>15 10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★美 Yurie 11:30~ 【FRP】美姿勢 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・シェイブ 20:00 ★★美 Kazuko 20:30~ ゼロトレ・リラックス 21:30 ★調 Kazuko</p>	<p>16 定休日</p>	<p>17 ○満月 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~ 満月キャンドルヨガ 20:00 ★癒 Atsushi 20:30~ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★美 Atsushi</p>	<p>18 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~ 秋の肺活ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30~ ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>19 9:00~ 【FRP】歪み調整 10:00 ★調 Atsushi 10:30~ 【FRP】お腹すっきり 11:30 ★★調 Atsushi 14:00~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★美 Sayoko 15:30~ ベーシックヨガ 16:30 ★★調 Sayoko</p>	<p>【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</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>レンタル 200円 販売価格 10,780円</p>
<p>20 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~ バクティブローヨガ 15:00 ★★癒 Mayumi 15:30~ 安眠ヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>21 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</p>	<p>22 10:00~ デトックスヨガ 11:00 ★調 Yurie 11:30~ 秋の肺活ヨガ 12:30 ★★調 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~ 自重トレ 21:30 ★★調 Yasuyuki</p>	<p>23 定休日</p>	<p>24 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】お腹すっきり 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ コアヨガ 21:30 ★★美 Atsushi</p>	<p>25 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~ 首・肩こり解消ヨガ 21:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>26 9:00~ 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★美 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 15:30~ ピラティス 16:30 ★★美 Sayoko</p>	
<p>27 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~ 秋の肺活ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>28 🍁 時間短縮営業 18:30~22:00 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>29 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~ 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>30 定休日</p>	<p>31 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</p>	<p>第7回 群馬県庁ナイトヨガ 芥川舞子先生 × 酒見駿介先生 × Atsushi × Risa</p>  <p>■日時 ..... 10/14 (月)スポーツの日 17:30~18:30 ■受付時間 ..... 16:30~17:15(お早めに) ■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(^_^)/</p>		