

日	月	火	水	木	金	土	INFO
 <p>ヨガスタジオポスター 11周年 !!</p> <p>これもひとえに支えてくださる皆さまのおかげです。 本当にありがとうございます。 今後も皆さまの健康や幸せに繋がる場を提供し続けられるように努めてまいります。 末永くよろしくお願いたします。</p> 			 <p>11/21(木) 姿勢診断会 開催 !!</p> <p>①12:30~14:30 ②18:30~22:00</p> <p>会員:無料 非会員:500円</p> <p>ご予約・お問い合わせ先 詳細等はチラシをご覧ください</p>		<p>●新月 1</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~ 新月キャンドルヨガ 21:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>2</p> <p>9:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★調 Atsushi 10:30~ 【FRP】歪み調整 11:30 ★調 Atsushi 14:00~ 陰ヨガ 15:00 ★調 Sayoko 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:30 ★★美 Sayoko</p>	 <p>11月のヒーリングアロマ</p> <p>心身のバランスを整えるチャクラブレンド</p> <p>活力を生み出す七つのチャクラそれぞれに対応する香りが秋の寂しさを癒して心豊かに</p>
<p>3 文化の日</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~ 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</p>	<p>4 振替休日</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>5</p> <p>10:00~ 秋の肺活ヨガ 11:00 ★★調 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 ★調 Yuki 19:00~ スローフロー音浴ヨガ 20:00 ★★癒 Risa 20:30~ 癒しのチャイムヨガ 21:30 ★癒 Risa</p>	<p>6 定休日</p>	<p>7</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】歪み調整 20:00 ★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★調 Atsushi</p>	<p>8</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~ 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>9</p> <p>9:00~ ベーシックヨガ 10:00 ★★調 Atsushi 10:30~ 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★美 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>☆ラベンダー ☆バジル ☆ベルガモット ☆ローズ ☆ローズゼラニウム ☆イランイラン ☆オークモス</p>
<p>10</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~ 秋の肺活ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30~ 安眠ヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>11</p> <p>10:00~ やさしいピラティス 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 Sayoko</p> <p>時間短縮営業 9:30~13:00</p>	<p>12</p> <p>10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★美 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~ 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>13 定休日</p>	<p>14</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~ キャンドルヨガ×音浴 21:30 ★癒 A×R</p>	<p>15</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 ★★調 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>16 満月</p> <p>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~ やさしいピラティス 15:00 ★★美 Sayoko 15:30~ 満月キャンドルヨガ 16:30 ★癒 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>17</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~ 首・肩こり解消ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30~ バクティフローヨガ 16:30 ★★癒 Mayumi</p>	<p>18</p> <p>10:00~ ピラティス 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ リストラティブヨガ 12:30 ★癒 Sayoko</p>	<p>19</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~ 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</p>	<p>20 定休日</p>	<p>21</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~ 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】歪み調整 21:30 ★調 Atsushi</p>	<p>22</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~ 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>23 勤労感謝の日 臨時休業</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>24</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~ 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>25</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★美 Sayoko</p>	<p>26</p> <p>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~ 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★調 Yuki 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 ★★調 Risa</p>	<p>27 定休日</p>	<p>28</p> <p>10:00~ スローフロー音浴ヨガ 11:00 ★★癒 Risa 11:30~ 癒しのチャイムヨガ 12:30 ★癒 Risa 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】美尻・美脚 21:30 ★★美 Atsushi</p>	<p>29</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>30</p> <p>10:00~ 太陽礼拝54回×音浴 11:30 (1回分消化) Atsushi×Risa</p> <p>14:00~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★美 Sayoko 15:30~ ベーシックヨガ 16:30 ★★調 Sayoko</p>	<p>昨年に続き今年も年末に“太陽礼拝108回×音浴”を開催予定です! 今回は、その半分の回数。ご自身のペースで無理なく快適に行うポイント解説付き。初めての方もご安心ください。呼吸と動きに心を込めて体験をぜひ♡</p>

日	月	火	水	木	金	土	INFO
<p>●新月 1</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~ 新月キャンドルヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>2</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★癒 Sayoko 11:30~ やさしいピラティス 12:30 ★★美 Sayoko 19:00~ 癒しのチャイムヨガ 20:00 ★癒 Risa 20:30~ 冬の温活ヨガ 21:30 ★★癒 Risa</p>	<p>3</p> <p>10:00~ 冬の温活ヨガ 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~ 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</p>	<p>4</p> <p>定休日</p>	<p>5</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~ 【FRP】歪み調整 20:00 ★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★調 Atsushi</p>	<p>6</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>7</p> <p>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~ リストラティブヨガ 15:00 ★癒 Sayoko 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:30 ★★美 Sayoko</p>	<p>12月のヒーリングアロマ</p> <p>ほっと一息 チャイブレンド</p> <p>凛とする冬。 ぽかぽか温かい気分になる スパイシーで甘い チャイのような香りで 心穏やかに 一年を締めくくりましょう。</p> <p>☆スイートオレンジ ☆シナモンリーフ ☆クローブリーフ ☆ブラックペッパー</p>
<p>8</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~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★癒 Mayumi 15:30~ 冬の温活ヨガ 16:30 ★★癒 Mayumi</p>	<p>9</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★調 Sayoko 11:30~ 陰ヨガ 12:30 ★調 Sayoko 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>10</p> <p>10:00~ デトックスヨガ 11:00 ★調 Yurie 11:30~ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★美 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>11</p> <p>定休日</p>	<p>12</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~ ベーシックヨガ 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★美 Atsushi</p>	<p>13</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 Kazuya 19:00~ 冬の温活ヨガ 20:00 ★★癒 Mayumi 20:30~ 安眠ヨガ 21:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>14</p> <p>9:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★調 Atsushi 10:30~ 【FRP】歪み調整 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>○満月 15</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~ バクティーフローヨガ 15:00 ★★癒 Mayumi 15:30~ 満月キャンドルヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>16</p> <p>10:00~ やさしいピラティス 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★癒 Sayoko 19:00~ 冬の温活ヨガ 20:00 ★★癒 Risa 20:30~ 癒しのチャイムヨガ 21:30 ★癒 Risa</p>	<p>17</p> <p>10:00~ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★美 Yurie 11:30~ 冬の温活ヨガ 12:30 ★★癒 Yurie 13:00~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 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</p>	<p>18</p> <p>定休日</p>	<p>19</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~ 【FRP】歪み調整 21:30 ★調 Atsushi</p>	<p>20</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>21</p> <p>9:00~ 【FRP】歪み調整 10:00 ★調 Atsushi 10:30~ 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★美 Atsushi 14:00~ ピラティス 15:00 ★★美 Sayoko 15:30~ ベーシックヨガ 16:30 ★★調 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>22</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~ 冬の温活ヨガ 15:00 ★★癒 Mayumi 15:30~ 安眠ヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>23</p> <p>10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★美 Sayoko 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>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~ 骨盤調整ヨガ 14:00 ★調 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>25</p> <p>定休日</p>	<p>26</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~ ベーシックヨガ 21:30 ★★調 Atsushi</p>	<p>27</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~ 安眠ヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30~ 冬の温活ヨガ 21:30 ★★癒 Mayumi</p>	<p>28</p> <p>年末イベント</p> <p>10:00~ 太陽礼拝108回×音浴 12:30 (2回分消化) Atsushi×Risa</p> <p>クリスタルボウルの音を浴びながら 呼吸と動きに没入する体験をぜひ^^ 心と体をすっきり大掃除しましょう!</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>年末年始休み</p>	<p>30</p> <p>年末年始休み</p>	<p>31</p> <p>●新月</p> <p>年末年始休み</p>	<p>12/15(日) 姿勢診断会 開催 !!</p> <p>①8:30~12:00 ②13:30~17:00</p> <p>会員:無料 非会員:500円</p> <p>ご予約・お問い合わせ先 詳細等はチラシをご覧ください</p>	<p>年末年始休業のお知らせ</p> <p>12/29(日)~1/3(金)</p> <p>休業中のご予約・お問い合わせ等は、1/4(土)以降にご対応させていただきます。 ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒よろしく願い申し上げます。 今年も一年、ヨガスタジオポスターをご愛顧いただき、誠にありがとうございました。 また来年も皆さまのご来店を心よりお待ちしております。 慌ただしい年の暮れ、どうぞ健やかによりお年をお迎えください。</p>			