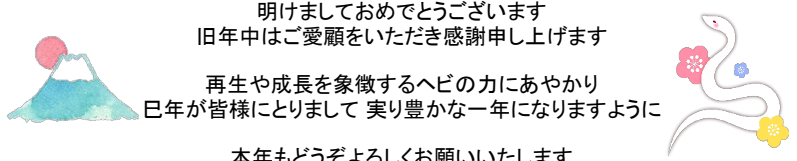








日	月	火	水	木	金	土	INFO
<p>●新月 1</p> <p>9:00~ アロマビューティーヨガ 10:00 ★★美 Motoko 10:30~ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★美 Motoko 14:00~ 首・肩こり解消ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30~ 新月キャンドルヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>2</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★癒 Sayoko 11:30~ やさしいピラティス 12:30 ★★美 Sayoko 19:00~ 癒しのチャイムヨガ 20:00 ★癒 Risa 20:30~ 冬の温活ヨガ 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・シェイブ 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~ リカバリーストレッチ 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・シェイブ 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~ リカバリーストレッチ 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、何卒よろしくお願ひ申し上げます。 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、どうぞ健やかによいお年をお迎えください。</p>			

日	月	火	水	木	金	土	INFO
<p>明けましておめでとうございます 旧年中はご愛顧をいただき感謝申し上げます</p> <p>再生や成長を象徴するヘビの力にあやかり 巳年が皆様にとりまして 実り豊かな一年になりますように</p> <p>本年もどうぞよろしくお願いたします</p> 			<p>元旦 1</p> <p>年始休み</p> 	<p>2</p> <p>年始休み</p> 	<p>3</p> <p>年始休み</p> 	<p>4</p> <p>10:00~ 開運厄除け 12:00 ボマnderーヨガ Risa</p> <p>14:00~ ベーシックヨガ 15:00 ★★調 Sayoko 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:30 ★★美 Sayoko</p>	<p>古くから伝わる香りのお守り オレンジボマnderーを作りませ オレンジにクローブを刺し シナモンをまぶして お部屋に広がった香りを 楽しみながら ヨガ初め^ ^ ほっと安らぐ時間を大切に 幸せな時間を過ごしましょう 参加費:2.025yen</p>
<p>5</p> <p>9:00~ ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★癒 Motoko 10:30~ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★美 Motoko 14:00~ 冬の温活ヨガ 15:00 ★★癒 Mayumi 15:30~ デトックスヨガ 16:30 ★調 Mayumi</p>	<p>6</p> <p>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</p>	<p>7</p> <p>上弦の月</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~ デトックスヨガ 14:00 ★★調 Naho 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>8</p> <p>定休日</p>	<p>9</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~ 冬の温活ヨガ 14:00 ★★癒 Risa 19:00~ 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★美 Atsushi 20:30~ 【FRP】歪み調整 21:30 ★調 Atsushi</p>	<p>10</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 Kazuya 19:00~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30~ 冬の温活ヨガ 21:30 ★★癒 Mayumi</p>	<p>11</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~ ピラティス 15:00 ★★美 Sayoko 15:30~ 陰ヨガ 16:30 ★調 Sayoko</p>	<p>1月の ヒーリング アロマ</p> <p>ほっこり温まる 柚子ブレンド</p> <p>新年から始める自然療法 植物の持つ香りの 心地良さと薬理作用で 心身のバランスを回復させ 健康や美容に 役立てていきましょう</p> <p>☆柚子 ☆スイートオレンジ ☆マンダリン ☆ライム ☆ジンジャー ☆シダーウッド ☆パチュリ ☆フランキンセンス</p>
<p>12</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~ 首・肩こり解消ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30~ 安眠ヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>13</p> <p>成人の日</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>14</p> <p>〇満月</p> <p>10:00~ 冬の温活ヨガ 11:00 ★★癒 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 Naho 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>15</p> <p>定休日</p> 	<p>16</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~ リストラティブヨガ 14:00 ★癒 Risa 19:00~ 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ キャンドルヨガ×音浴 21:30 ★癒 A×R</p>	<p>17</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 Kazuya 19:00~ 安眠ヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30~ 首・肩こり解消ヨガ 21:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>18</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~ 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>19</p> <p>9:00~ ベーシックヨガ 10:00 ★★調 Motoko 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:30 ★癒 Motoko 14:00~ バクティフローヨガ 15:00 ★★美 Mayumi 15:30~ 冬の温活ヨガ 16:30 ★★癒 Mayumi</p>	<p>20</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</p>	<p>21</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~ デトックスヨガ 14:00 ★調 Naho 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>22</p> <p>下弦の月</p> <p>定休日</p> 	<p>23</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~ スローフロー音浴ヨガ 14:00 ★★癒 Risa 19:00~ 【FRP】歪み調整 20:00 ★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★美 Atsushi</p>	<p>24</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 Kazuya 19:00~ 冬の温活ヨガ 20:00 ★★癒 Mayumi 20:30~ デトックスヨガ 21:30 ★調 Mayumi</p>	<p>25</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~ 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>【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>26</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~ 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>27</p> <p>10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★癒 Sayoko</p> <p>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>28</p> <p>10:00~ デトックスヨガ 11:00 ★調 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 Naho 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>29</p> <p>新月</p> <p>定休日</p>	<p>30</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~ 癒しのチャイムヨガ 14:00 ★癒 Risa 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</p>	<p>31</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~ 首・肩こり解消ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30~ 安眠ヨガ 21:30 ★癒 Mayumi</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>