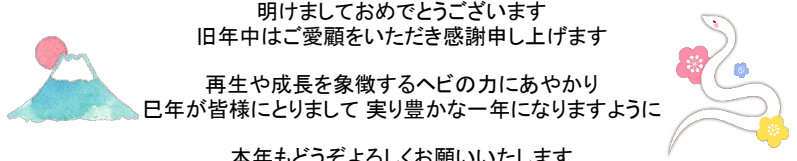








日	月	火	水	木	金	土	INFO
<p>明けましておめでとうございます 旧年中はご愛顧をいただき感謝申し上げます</p> <p>再生や成長を象徴するヘビの力にあやかり 巳年が皆様にとりまして 実り豊かな一年になりますように</p> <p>本年もどうぞよろしくお願いたします</p> 			<p>元旦 1</p> <p>年始休み</p> 	<p>2</p> <p>年始休み</p> 	<p>3</p> <p>年始休み</p> 	<p>4</p> <p>10:00~ 開運厄除け 12:00 ボマnderーヨガ Risa</p> <p>14:00~ ベーシックヨガ 15:00 ★★調 Sayoko 15:30~ 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>

日	月	火	水	木	金	土	INFO	
<p>姉妹店/マシンピラティス専門</p> <p>THE POSTURE</p> <p>PILATES ザ・ポストチャーピラティス</p>		<p>ヨガスタジオ ポスチャー会員様は姉妹店のザ・ポストチャーピラティスを会員価格で受講できます。クーポンコード入力で体験レッスンが500円(通常3,300円)。ご予約はネットのみとなります。</p> <p>クーポンコード posture</p>		<p>予約方法</p> <ol style="list-style-type: none"> QRコードを読み込む のクラスを選択 トライアル予約を申し込む クーポンコードを入力 案内に従って進む 		<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~ やさしいピラティス 15:00 ★★★美 Sayoko 15:30~ リストラティブヨガ 16:30 ★癒 Sayoko</p>		<p>2月のヒーリングアロマ</p> <p>鼻や喉をスッキリ快適にユーカリブレンド</p> <p>厳しい寒さと空っ風に耐えられるよう心身ともに温める香りも免疫力を高める香りも取り入れましょう</p> <p>風邪予防や花粉症対策に◎</p> <p>☆ユーカリ ☆ティートリー ☆ラベンダー ☆マージョラム・スイート</p>
<p>2</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~ 冬の温活ヨガ 16:30 ★★癒 Mayumi</p>	<p>3</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>4</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・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>5</p> <p>上弦の月 定休日</p>	<p>6</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~ 冬の温活ヨガ 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>7</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~ 安眠ヨガ 21:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>8</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~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★癒 Sayoko 15:30~ リフレッシュフローヨガ 16:30 ★★★美 Sayoko</p>		
<p>9</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~ デトックスヨガ 16:30 ★調 Mayumi</p>	<p>10</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>11</p> <p>建国記念の日 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 時間短縮営業 9:30~14:30</p>	<p>12</p> <p>満月 定休日</p>	<p>13</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~ 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>14</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~ 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>15</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~ 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ポマンダーを作ります</p> <p>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を行います</p> <p>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</p> <p>参加費:2,025yen</p> <p>※材料費込(レシピ付き)</p> <p>※各プラン・チケット回数の消化はございません。</p>	
<p>16</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~ 冬の温活ヨガ 15:00 ★★癒 Mayumi 15:30~ 安眠ヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>17</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 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>18</p> <p>10:00~ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★美 Yurie 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 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・シェイプ 21:30 ★★美 Kazuko</p>	<p>19</p> <p>定休日</p>	<p>20</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~ スローフロー音浴ヨガ 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>21</p> <p>下弦の月 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 close 19:00~ 安眠ヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30~ 冬の温活ヨガ 21:30 ★★癒 Mayumi</p>	<p>22</p> <p>10:00~ 開運厄除け 12:00 ポマンダーヨガ Risa 14:00~ ベーシックヨガ 15:00 ★★調 Sayoko 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★癒 Sayoko</p>		
<p>天皇誕生日 23</p> <p>9:00~ 冬の温活ヨガ 10:00 ★★癒 Risa 10:30~ スローフロー音浴ヨガ 11:30 ★★癒 Risa 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>振替休日 24</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 時間短縮営業 9:30~13:00</p>	<p>25</p> <p>10:00~ デトックスヨガ 11:00 ★癒 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~ 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>26</p> <p>定休日</p>	<p>27</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~ 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>28</p> <p>新月 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~ 首・肩こり解消ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30~ 新月キャンディヨガ 21:30 ★癒 Mayumi</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 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>【FRP】のクラスは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>		