

日	月	火	水	木	金	土	INFO	
<p>姉妹店/マシンピラティス専門</p> <h1>THE POSTURE</h1> <p>PILATES</p> <p>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"> ①QRコードを読み込む ②👇のクラスを選択 ③トライアル予約を申し込む ④クーポンコードを入力 ⑤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</p> <p>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</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</p> <p>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~ 新月キャンデルヨガ 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</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>【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> 		

日	月	火	水	木	金	土	INFO		
<p>3/30</p> <p>9:00~ ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★ 癒 Motoko</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ 調 Motoko</p> <p>14:00~ バクティフローヨガ 15:00 ★★★ 癒 Mayumi</p> <p>15:30~ デトックスヨガ 16:30 ★ 調 Mayumi</p>	<p>3/31</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★ 調 Sayoko</p> <p>11:30~ やさしいピラティス 12:30 ★★ 美 Sayoko</p> <p>19:00~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★ 癒 Risa</p> <p>20:30~ スローフロー音浴ヨガ 21:30 ★★ 癒 Risa</p>	<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 希望のクラスを選択 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】お腹すっきり 10:00 ★★ 調 Atsushi</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ 調 Atsushi</p> <p>14:00~ リフレッシュフローヨガ 15:00 ★★★ 美 Sayoko</p> <p>15:30~ 陰ヨガ 16:30 ★ 調 Sayoko</p>	<p>3月のヒーリングアロマ</p> <p>春の訪れを感じる桜ブレンド</p> <p>日本の春を彩る美しい桜をイメージした配合です。ふんわり優しい香りで幸福感に包まれて冬の疲れを癒しましょう。</p> <p>☆トカビーナス ☆ベルガモット ☆マンダリン ☆ホーリーフ ☆ホーウッド ☆ローズ ☆イランイラン</p>
<p>2</p> <p>9:00~ アロマビューティーヨガ 10:00 ★★ 美 Mana</p> <p>10:30~ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★ 美 Mana</p> <p>14:00~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★ 癒 Mayumi</p> <p>15:30~ 首・肩こり解消ヨガ 16:30 ★★ 調 Mayumi</p>	<p>3</p> <p>10:00~ ピラティス 11:00 ★★ 美 Sayoko</p> <p>11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★ 癒 Sayoko</p> <p>19:00~ リフレッシュフローヨガ 20:00 ★★★ 美 Risa</p> <p>20:30~ 癒しのチャイムヨガ 21:30 ★ 癒 Risa</p>	<p>4</p> <p>10:00~ 春の腸活ヨガ 11:00 ★★ 調 Yurie</p> <p>11:30~ 【FRP】美姿勢 12:30 ★★ 美 Yurie</p> <p>13:00~ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★ 癒 Risa</p> <p>19:00~ ゼロトレ・リラックス 20:00 ★ 調 Kazuko</p> <p>20:30~ ゼロトレ・シェイブ 21:30 ★★ 美 Kazuko</p>	<p>5</p> <p>定休日</p>	<p>6</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★ 調 Erika</p> <p>11:30~ デトックスヨガ 12:30 ★ 調 Erika</p> <p>13:00~ スローフロー音浴ヨガ 14:00 ★★ 癒 Risa</p> <p>19:00~ 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★ 調 Atsushi</p> <p>20:30~ 【FRP】歪み調整 21:30 ★ 調 Atsushi</p>	<p>7</p> <p>上弦の月</p> <p>10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★★ 美 Motoko</p> <p>11:30~ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★ 美 Motoko</p> <p>13:00~ 【FRP】ベーシック 14:00 ★★ 調 Kazuya</p> <p>19:00~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★ 癒 Mayumi</p> <p>20:30~ 首・肩こり解消ヨガ 21:30 ★★ 調 Mayumi</p>	<p>8</p> <p>9:00~ 【FRP】歪み調整 10:00 ★ 調 Atsushi</p> <p>10:30~ 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★ 美 Atsushi</p> <p>14:00~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★ 癒 Sayoko</p> <p>15:30~ やさしいピラティス 16:30 ★★ 美 Sayoko</p>			
<p>9</p> <p>9:00~ ベーシックヨガ 10:00 ★★ 調 Motoko</p> <p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:30 ★ 癒 Motoko</p> <p>14:00~ 春の腸活ヨガ 15:00 ★★ 調 Mayumi</p> <p>15:30~ 安眠ヨガ 16:30 ★ 癒 Mayumi</p>	<p>10</p> <p>10:00~ やさしいピラティス 11:00 ★★ 美 Sayoko</p> <p>11:30~ リストラティブヨガ 12:30 ★ 癒 Sayoko</p> <p>19:00~ スローフロー音浴ヨガ 20:00 ★★ 癒 Risa</p> <p>20:30~ ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★ 癒 Risa</p>	<p>11</p> <p>10:00~ デトックスヨガ 11:00 ★ 調 Yurie</p> <p>11:30~ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★ 美 Yurie</p> <p>13:00~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★ 癒 Naho</p> <p>19:00~ リカバリストレッチ 20:00 ★★ 癒 Yasuyuki</p> <p>20:30~ 【FRP】伸びる筋トレ 21:30 ★★ 美 Yasuyuki</p>	<p>12</p> <p>定休日</p>	<p>13</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★ 美 Erika</p> <p>11:30~ 首・肩こり解消ヨガ 12:30 ★★ 調 Erika</p> <p>13:00~ 春の腸活ヨガ 14:00 ★★ 調 Risa</p> <p>19:00~ 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★ 美 Atsushi</p> <p>20:30~ ベーシックヨガ 21:30 ★★ 調 Atsushi</p>	<p>14</p> <p>満月</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★ 調 Motoko</p> <p>11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★★ 美 Motoko</p> <p>13:00~ 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★ 調 Kazuya</p> <p>19:00~ 満月キャンドルヨガ 20:00 ★★ 癒 Mayumi</p> <p>20:30~ 春の腸活ヨガ 21:30 ★★ 調 Mayumi</p>	<p>15</p> <p>9:00~ ベーシックヨガ 10:00 ★★ 調 Atsushi</p> <p>10:30~ 【FRP】お腹すっきり 11:30 ★★ 調 Atsushi</p> <p>14:00~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★ 美 Sayoko</p> <p>15:30~ アロマビューティーヨガ 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>16</p> <p>9:00~ アロマビューティーヨガ 10:00 ★★ 美 Motoko</p> <p>10:30~ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★ 美 Motoko</p> <p>14:00~ 首・肩こり解消ヨガ 15:00 ★★ 調 Mayumi</p> <p>15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★ 癒 Mayumi</p>	<p>17</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★ 癒 Sayoko</p> <p>11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★ 調 Sayoko</p> <p>19:00~ 春の腸活ヨガ 20:00 ★★ 調 Risa</p> <p>20:30~ リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★ 美 Risa</p>	<p>18</p> <p>10:00~ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★ 美 Yurie</p> <p>11:30~ 春の腸活ヨガ 12:30 ★★ 調 Yurie</p> <p>13:00~ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★ 美 Naho</p> <p>19:00~ ゼロトレ・シェイブ 20:00 ★★ 美 Kazuko</p> <p>20:30~ ゼロトレ・リラックス 21:30 ★ 調 Kazuko</p>	<p>19</p> <p>定休日</p>	<p>20</p> <p>春分の日 臨時休業</p>	<p>21</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★ 美 Motoko</p> <p>11:30~ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★ 美 Motoko</p> <p>13:00~ 【FRP】ベーシック 14:00 ★★ 調 Kazuya</p> <p>19:00~ 首・肩こり解消ヨガ 20:00 ★★ 調 Mayumi</p> <p>20:30~ ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★ 癒 Mayumi</p>	<p>22</p> <p>下弦の月</p> <p>9:00~ 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★ 美 Atsushi</p> <p>10:30~ 【FRP】歪み調整 11:30 ★ 調 Atsushi</p> <p>14:00~ ベーシックヨガ 15:00 ★★ 調 Sayoko</p> <p>15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★ 癒 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>23</p> <p>9:00~ リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★ 美 Mana</p> <p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:30 ★★ 美 Mana</p> <p>14:00~ デトックスヨガ 15:00 ★ 調 Mayumi</p> <p>15:30~ 春の腸活ヨガ 16:30 ★★ 調 Mayumi</p>	<p>24</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★ 美 Sayoko</p> <p>11:30~ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★ 美 Sayoko</p> <p>時間短縮営業 9:30~13:00</p>	<p>25</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★ 調 Yurie</p> <p>11:30~ 【FRP】美姿勢 12:30 ★★ 美 Yurie</p> <p>13:00~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★ 癒 Naho</p> <p>19:00~ 自重トレ 20:00 ★★ 調 Yasuyuki</p> <p>20:30~ リカバリストレッチ 21:30 ★ 癒 Yasuyuki</p>	<p>26</p> <p>定休日</p>	<p>27</p> <p>10:00~ 首・肩こり解消ヨガ 11:00 ★★ 調 Erika</p> <p>11:30~ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★ 美 Erika</p> <p>13:00~ 癒しのチャイムヨガ 14:00 ★ 癒 Risa</p> <p>19:00~ 【FRP】歪み調整 20:00 ★★ 調 Atsushi</p> <p>20:30~ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★ 美 Atsushi</p>	<p>28</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★ 癒 Motoko</p> <p>11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★ 調 Motoko</p> <p>13:00~ 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★ 調 Kazuya</p> <p>19:00~ 春の腸活ヨガ 20:00 ★★ 調 Mayumi</p> <p>20:30~ 安眠ヨガ 21:30 ★ 癒 Mayumi</p>	<p>29</p> <p>新月</p> <p>9:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★ 調 Atsushi</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ×音浴 11:30 ★★ 調 A×R</p> <p>14:00~ ピラティス 15:00 ★★ 美 Sayoko</p> <p>15:30~ 新月キャンドルヨガ 16:30 ★ 癒 Sayoko</p>	<p>お友達紹介カード</p> <p>会員様限定 店頭配布中</p> <p>体験無料 1ヶ月分無料</p> <p>大切な方へ健康を願うプレゼント</p>		