







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 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>3/31</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 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>姉妹店/マシンピラティス専門</p> <p>THE POSTURE</p> <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> <p>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>	<p>9:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★ 調 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ 調 Atsushi 14:00~ リフレッシュフローヨガ 15:00 ★★★ 美 Sayoko 15:30~ 陰ヨガ 16:30 ★ 調 Sayoko</p>	<p>1</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>☆トカピーンズ ☆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 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>3</p> <p>10:00~ 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~ リフレッシュフローヨガ 20:00 ★★★ 美 Risa 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 11:30~ 【FRP】美姿勢 12:30 ★★ 美 Yurie 13:00~ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★ 癒 Risa 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>5</p> <p>定休日</p>	<p>6</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】お腹すっきり 20:00 ★★ 調 Atsushi 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 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~ 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 10:30~ 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★ 美 Atsushi 14:00~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★ 癒 Sayoko 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 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:30 ★ 癒 Motoko 14:00~ 春の腸活ヨガ 15:00 ★★ 調 Mayumi 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 11:30~ リストラティブヨガ 12:30 ★ 癒 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>11</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~ 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~ 【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 11:30~ 首・肩こり解消ヨガ 12:30 ★★ 美 Erika 13:00~ 春の腸活ヨガ 14:00 ★★ 調 Risa 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>14</p> <p>🌕満月</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 ★★ 美 Motoko 13:00~ 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★ 調 Kazuya 19:00~ 満月キャンドルヨガ 20:00 ★ 癒 Mayumi 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 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~ アロマビューティーヨガ 16:30 ★★ 美 Sayoko</p>	
<p>16</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>17</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★ 癒 Sayoko 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★ 調 Sayoko 19:00~ 春の腸活ヨガ 20:00 ★★ 調 Risa 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 11:30~ 春の腸活ヨガ 12:30 ★★ 調 Yurie 13:00~ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★ 美 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>19</p> <p>定休日</p>	<p>20</p> <p>🌸春分の日</p> <p>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 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~ 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>22</p> <p>🌙下弦の月</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~ 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>23</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~ 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 11:30~ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★ 美 Sayoko 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 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 Naho 19:00~ 自重トレ 20:00 ★★ 調 Yasuyuki 20:30~ リカバリーストレッチ 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 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~ 【FRP】歪み調整 20:00 ★★ 調 Atsushi 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 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~ 春の腸活ヨガ 20:00 ★★ 調 Mayumi 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 10:30~ ベーシックヨガ×音浴 11:30 ★★ 調 A×R 14:00~ ピラティス 15:00 ★★ 美 Sayoko 15:30~ 新月キャンドルヨガ 16:30 ★ 癒 Sayoko</p>	

日	月	火	水	木	金	土	INFO
<p>春の腸活ヨガ【季節のヨガ/春3~5月】</p> <p>春はデトックスの季節！整腸作用のある精油で芳香浴しながらお腹のマッサージや腸の働きを促すポーズを行い、からだ本来のデトックス機能を高めていきましょう。便秘解消、免疫力UP、美肌、メンタルの安定など、健康や美しい身体づくりへとつながる春限定のクラス(人々*)</p>		<p>1</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~ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★美 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>2</p> <p>定休日</p> 	<p>3</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~ ヒーリングアロマヨガ 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>4</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~ 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>5</p> <p>🌙 上弦の月</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~ スローフロー音浴ヨガ 15:00 ★★癒 Risa 16:30 癒しのチャイムヨガ 16:30 ★癒 Risa</p>	 <p>4月のヒーリングアロマ</p> <p>新生活を応援する ストレスケアブレンド</p> <p>色とりどりの花が咲き ぽかぽか陽気に包まれて 心が華やぐ春♪ 一方で、環境の変化に 緊張やストレスも多い時期。 高ぶった神経を鎮め 明るく穏やかになる香りが 門出を励ましてくれます。 🌸ラベンダー 🌸ベルガモット 🌸ローズゼラニウム</p>
<p>6</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~ 春の腸活ヨガ 16:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>7</p> <p>10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★美 Sayoko 10:30~ 陰ヨガ 12:30 ★調 Sayoko</p>	<p>8</p> <p>時間短縮営業 12:30 開店</p> <p>13:00~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 Naho 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</p> <p>定休日</p>	<p>10</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~ リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★美 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>11</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~ 春の腸活ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30~ 安眠ヨガ 21:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>12</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~ ベーシックヨガ 15:00 ★★調 Sayoko 16:30 リストラティブヨガ 16:30 ★癒 Sayoko</p>	
<p>🌕 満月 13</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~ 満月キャンドルヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>14</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</p>	<p>15</p> <p>10:00~ 春の腸活ヨガ 11:00 ★★調 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~ 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</p> <p>定休日</p> 	<p>17</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~ 春の腸活ヨガ 14:00 ★★調 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>18</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~ 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>19</p> <p>9:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★調 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★調 Atsushi 14:00~ リフレッシュフローヨガ 15:00 ★★美 Sayoko 16:30 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>20</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~ 春の腸活ヨガ 15:00 ★★癒 Mayumi 15:30~ 安眠ヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>🌙 下弦の月 21</p> <p>10:00~ ピラティス 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★美 Sayoko</p>	<p>22</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~ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★美 Naho 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</p> <p>定休日</p> 	<p>24</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~ 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ ベーシックヨガ×音浴 21:30 ★★調 A×R</p>	<p>25</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】ベーシック 14:00 ★★調 Kazuya 19:00~ 安眠ヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30~ 春の腸活ヨガ 21:30 ★★調整 Mayumi</p>	<p>26</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~ やさしいピラティス 15:00 ★★美 Sayoko 16:30 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>27</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~ バクティブローヨガ 15:00 ★★癒 Mayumi 15:30~ 首・肩こり解消ヨガ 16:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>🌕 新月 28</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★調 Sayoko 11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★癒 Sayoko</p>	<p>🌞 昭和の日 29</p> <p>10:00~ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★美 Yurie 11:30~ 春の腸活ヨガ 12:30 ★★調 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 14:30 閉店</p>	<p>30</p> <p>定休日</p>	<p>群馬県庁 Night YOGA</p> <p>2023年から開催している 群馬県庁前の県民広場で行うヨガイベントが 今年もいよいよ始まりです！ 初回は、5/3(土)を予定しております。 詳細は店頭やインスタ等で その都度お知らせいたします。 自然を感じながらのヨガをぜひお楽しみください。</p> 		<p>受付スタッフ & 講師募集</p> <p>【受付スタッフ】 ・平日(火・金) 18:00~22:00</p> <p>【講師】 ・ヨガやピラティス、他にもスタジオやカフェスペースを 使用して開催可能なさまざまな分野を募集します ・曜日、時間などご相談 まずはお気軽にお問い合わせください。</p>	