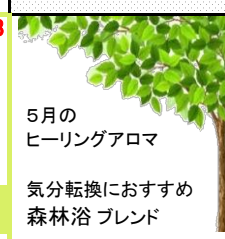


日	月	火	水	木	金	土	INFO	
春の腸活ヨガ【季節のヨガ/春3～5月】 春はデトックスの季節！整腸作用のある精油で芳香浴しながら お腹のマッサージや腸の働きを促すポーズを行い、 からだ本来のデトックス機能を高めていきましょう。 便秘解消、免疫力UP、美肌、メンタルの安定など、 健康や美しい身体づくりへとつながる春限定のクラス(人´v`*)		1 10:00～ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★ 癒 Yurie 11:30～【FRP】美姿勢 12:30 ★★ 美 Yurie 13:00～ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★ 美 Naho 19:00～ ゼロトレ・リラックス 20:00 ★ 調 Kazuko 20:30～ ゼロトレ・シェイブ 21:30 ★★ 美 Kazuko	2 定休日 	3 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	4 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	5 ♪上弦の月 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 15:30～ 癒しのチャイムヨガ 16:30 ★ 癒 Risa	 4月の ヒーリング アロマ 新生活を応援する ストレスケア ブレンド 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	
6 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	7 10:00～ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★ 美 Sayoko 11:30～ 陰ヨガ 12:30 ★ 調 Sayoko	8 時間短縮営業 12:30 開店 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～ リカバリーストレッチ 21:30 ★ 癒 Yasuyuki	9 定休日	10 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	11 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	12 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～ リストラティブヨガ 16:30 ★ 癒 Sayoko		
13 ♪満月 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	14 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	15 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	16 定休日 	17 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	18 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	19 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～ アロマビューティーヨガ 16:30 ★★ 美 Sayoko		【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 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。
20 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	21 ♪下弦の月 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	22 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～ リカバリーストレッチ 20:00 ★★ 調 Atsushi 20:30～ 自重トレ 21:30 ★★ 調 Yasuyuki	23 定休日 	24 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	25 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	26 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 15:30～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★ 癒 Sayoko	クラス名に【FRP】とある場合 ローラーをご持参ください。 レンタル 200円 販売価格 10,780円 	
27 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～ 首・肩こり解消ヨガ 16:30 ★★ 調 Mayumi	28 ♪新月 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	29 昭和の日 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	30 定休日	＼ 群馬県庁 Night YOGA ／ 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。 		＼ 受付スタッフ & 講師募集 ＼ 【受付スタッフ】 ・平日(火・金) 18:00～22:00 【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、時間など応相談 まずはお気軽にお問い合わせください。		

日	月	火	水	木	金	土	INFO
 群馬県庁ナイトヨガ 2025 今年はゲスト講師を招き開催！ ■日時 5/3 (土) 18:15～19:15 ■受付時間 17:30～ ■場所 群馬県庁前の県民広場 ■駐車場 県庁駐車場(2時間無料) ■参加費 2,000円 ■参加方法 当日現地までお越しください(予約不要) ■持ち物 ヨガマット、飲み物 ※中止や変更がある場合、インスタでお知らせいたします(^^)／	群馬県庁ナイトヨガ 2025 今年はゲスト講師を招き開催！ ■日時 5/3 (土) 18:15～19:15 ■受付時間 17:30～ ■場所 群馬県庁前の県民広場 ■駐車場 県庁駐車場(2時間無料) ■参加費 2,000円 ■参加方法 当日現地までお越しください(予約不要) ■持ち物 ヨガマット、飲み物 ※中止や変更がある場合、インスタでお知らせいたします(^^)／		【開催予定日＆講師】 6/8(日) 中村 尚人 7/5(土) 宮城 由香 9/15(月) 芥川 舞子 10/15(水) 加藤篤&里沙 ご予約おきください	1 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	2 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	3 憲法記念日 GW 店休日 群馬県庁でイベントを開催！ ぜひご参加ください♪ 新緑の息吹ヨガ 磯 沙緒里 18:15～19:15	 5月の ヒーリングアロマ 気分転換におすすめ 森林浴 ブレンド 新緑のさわやかな季節♪ お部屋の中で、森林浴気分を お楽しみいただけるよう 森をイメージした配合です。 植物の香りが、日々の疲れや ストレスを吹き飛ばし 心を晴れやかにしてくれます。 🌿サイプレス 🌿ローズマリー 🌿バルムローザ
みどりの日 4 GW 店休日 	こどもの日 5 GW 店休日 	振替休日 6 GW 店休日 	7 定休日	8 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	9 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 close 19:00～ 春の腸活ヨガ 20:00 ★★ 調 Mayumi 20:30～ バクティフローヨガ 21:30 ★★ 癒 Mayumi	10 9:00～【FRP】歪み調整 10:00 ★ 調 Atsushi 10:30～【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★ 美 Atsushi 14:00～ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★ 美 Sayoko 15:30～ 陰ヨガ 16:30 ★ 調 Sayoko	
11 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～ デトックスヨガ 15:00 ★ 調 Mayumi 15:30～ 春の腸活ヨガ 16:30 ★★ 調 Mayumi	12 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～ 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	13 ○満月 10:00～ 春の腸活ヨガ 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 ★ 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	14 定休日 	15 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～ 春の腸活ヨガ 14:00 ★★ 調 Risa 19:00～【FRP】歪み調整 20:00 ★ 調 Atsushi 20:30～【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★ 美 Atsushi	16 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～ 安眠ヨガ 21:30 ★ 癒 Mayumi	17 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～ アシュタンガヨガ 15:00 ★★ 美 Sayoko 15:30～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★ 癒 Sayoko	【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 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。
18 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～ 首・肩こり解消ヨガ 16:30 ★★ 調 Mayumi	19 10:00～ ベーシックヨガ 11:00 ★★ 調 Sayoko 11:30～ リストラティブヨガ 12:30 ★ 癒 Sayoko 19:00～ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★ 癒 Risa 20:30～ リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★ 美 Risa	20 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～ 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	21 定休日 	22 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	23 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～ 春の腸活ヨガ 21:30 ★★ 調整 Mayumi	24 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～ ベーシックヨガ 16:30 ★★ 調 Sayoko	クラス名に【FRP】とある場合 ローラーをご持参ください。 レンタル 200円 販売価格 10,780円 
25 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～ 春の腸活ヨガ 15:00 ★★ 癒 Mayumi 15:30～ 安眠ヨガ 16:30 ★ 癒 Mayumi	26 10:00～ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★ 癒 Sayoko 11:30～ ピラティス 12:30 ★★ 美 Sayoko 19:00～ 春の腸活ヨガ 20:00 ★★ 調 Risa 20:30～ スローフロー音浴ヨガ 21:30 ★★ 癒 Risa	27 ●新月 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 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	28 定休日	29 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～ リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★ 美 Risa 19:00～【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★ 美 Atsushi 20:30～【FRP】歪み調整 21:30 ★ 調 Atsushi	30 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	31 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～ アロマビューティーヨガ 16:30 ★★ 美 Sayoko	運動量 について 運動量が多いクラスにも 気軽にご参加いただけるよう 運動量の目安(★)を 三段階へ変更いたしました。 その日の体調や気分に合わせて 多様なクラスをお楽しみください。