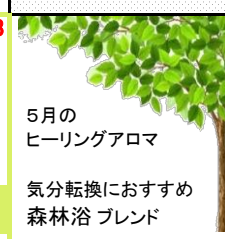
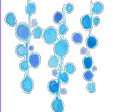
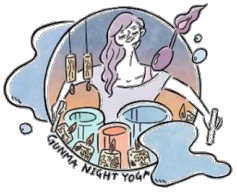


日	月	火	水	木	金	土	INFO
 群馬県庁ナイトヨガ 2025 今年はゲスト講師を招き開催！ ■日時 5/3 (土) 18:15～19:15 ■受付時間 17:30～ ■場所 群馬県庁前の県民広場 ■駐車場 県庁駐車場(2時間無料) ■参加費 2,000円 ■参加方法 当日現地までお越しください(予約不要) ■持ち物 ヨガマット、飲み物 ※中止や変更がある場合、インスタでお知らせいたします(^^)／	群馬県庁ナイトヨガ 2025 今年はゲスト講師を招き開催！ ■日時 5/3 (土) 18:15～19:15 ■受付時間 17:30～ ■場所 群馬県庁前の県民広場 ■駐車場 県庁駐車場(2時間無料) ■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。

日	月	火	水	木	金	土	INFO
1 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～ デトックスヨガ 16:30 ★調 Mayumi	2 10:00～ 陰ヨガ 11:00 ★調 Sayoko 11:30～ やさしいピラティス 12:30 ★★美 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	3 ♪上弦の月 10:00～ 夏の美活ヨガ 11:00 ★★美 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	4 定休日	5 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～ ベーシックヨガ 21:30 ★★調 Atsushi	6 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～ 夏の美活ヨガ 20:00 ★★美 Mayumi 20:30～ 安眠ヨガ 21:30 ★癒 Mayumi	7 中村尚人先生と行く 群馬プチリトリートツアー 10:00～ ①自然史博物館へ 12:00 15:00～ ②比較解剖学で学ぶ 18:00 人の特徴 詳細はインスタまで(^^) /	 6月の ヒーリング アロマ じめじめした梅雨を快適に リフレッシュ ブレンド 雨の日が増え 気温や湿度が徐々に上がり 心と体が重くなりがちな時期。 甘く癒される香りと 爽やかな香りで 湿っぽい空気を一掃して 気分をリフレッシュさせましょう！ ☆イランイラン ☆グレープフルーツ ☆バジル
8 中村尚人先生の 動いて学ぶワークショップ 10:00～ ③美姿勢に導く 12:00 遠心性トレーニング 14:00～ ④ピラティス運動学 16:00 ～脊柱編～ 夜は群馬県庁へ(^^)♪	9 10:00～ アシュタンガヨガ 11:00 ★★美 Sayoko 11:30～ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★美 Sayoko 19:00～ 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	10 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 ★★調 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	11 ☉満月 定休日	12 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～ 夏の美活ヨガ 14:00 ★★美 Risa 19:00～ 【FRP】歪み調整 20:00 ★調 Atsushi 20:30～ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★美 Atsushi	13 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～ デトックスヨガ 21:30 ★調 Mayumi	14 9:00～ 【FRP】お腹すっきり 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～ ベーシックヨガ 16:30 ★★調 Sayoko	
15 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～ 夏の美活ヨガ 16:30 ★★美 Mayumi	16 10:00～ ベーシックヨガ 11:00 ★★調 Sayoko 11:30～ 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～ リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★美 Risa	17 10:00～ デトックスヨガ 11:00 ★調 Yurie 11:30～ 夏の美活ヨガ 12:30 ★★美 Yurie 13:00～ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 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	18 定休日	19 ☾下弦の月 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	20 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～ 安眠ヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30～ 夏の美活ヨガ 21:30 ★★美 Mayumi	21 9:00～ 【FRP】ベーシック 10:00 ★★調 Kazuya 10:30～ 【FRP】腰痛改善 11:30 ★★調 Kazuya 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	【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。
22 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 ★★癒 Mayumi	23 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～ 夏の美活ヨガ 20:00 ★★美 Risa 20:30～ リストラティブヨガ 21:30 ★癒 Risa	24 10:00～ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★美 Yurie 11:30～ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 Yurie close 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	25 🌙新月 定休日	26 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	27 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	28 9:00～ 【FRP】腰痛改善 10:00 ★★調 Kazuya 10:30～ 【FRP】ベーシック 11:30 ★★調 Kazuya 14:00～ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★癒 Sayoko 15:30～ ピラティス 16:30 ★★美 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 
29 9:00～ リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★美 Motoko 10:30～ ヒーリングアロマヨガ 11:30 ★癒 Motoko 14:00～ 夏の美活ヨガ 15:00 ★★美 Mayumi 15:30～ 安眠ヨガ 16:30 ★癒 Mayumi	30 10:00～ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Sayoko 11:30～ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 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		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 6/8(日) 18:45～19:45 ■受付時間 18:00～ ■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(15歳以下無料) ■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(^^) /		今回は・・・ 中村尚人先生による 日常を忘れるノンストレスヨガ 体操法・調気法・瞑想法を バランス良く行います。 ぜひご参加ください♪	【今後の開催予定】 7/5(土) 宮城 由香 9/15(月) 芥川 舞子 10/15(水) 加藤篤&里沙 ご予定おきください	お友達紹介カード  会員様限定 店頭配布中 大切な方へ 健康を願う プレゼント 