

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | INFO |
|---|---|--|---|--|---|--|--|
| <p>1</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~ デトックスヨガ 16:30 ★調 Mayumi</p> | <p>2</p> <p>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</p> | <p>3</p> <p>♪上弦の月</p> <p>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</p> | <p>4</p> <p>定休日</p> | <p>5</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~ ベーシックヨガ 21:30 ★★調 Atsushi</p> | <p>6</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 ★★調 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</p> | <p>7</p> <p>中村尚人先生と行く 群馬マブチリトリートツアー</p> <p>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</p> <p>詳細はインスタまで(^^) /</p> |  <p>6月の ヒーリング アロマ</p> <p>はじめじめした梅雨を快適に リフレッシュ ブレンド</p> <p>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!</p> <p>☆イランイラン ☆グレープフルーツ ☆バジル</p> |
| <p>8</p> <p>中村尚人先生の 動いて学ぶワークショップ</p> <p>10:00~ ③美姿勢に導く 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~</p> <p>夜は群馬県庁へ(^^)♪</p> | <p>9</p> <p>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</p> | <p>10</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 ★★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</p> | <p>11</p> <p>○満月</p> <p>定休日</p> | <p>12</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~ 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</p> | <p>13</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~ デトックスヨガ 21:30 ★調 Mayumi</p> | <p>14</p> <p>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</p> | |
| <p>15</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~ 夏の美活ヨガ 16:30 ★★美 Mayumi</p> | <p>16</p> <p>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</p> | <p>17</p> <p>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</p>  | <p>18</p> <p>定休日</p> | <p>19</p> <p>♪下弦の月</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>20</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~ 安眠ヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30~ 夏の美活ヨガ 21:30 ★★美 Mayumi</p> | <p>21</p> <p>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</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>22</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 ★★癒 Mayumi</p> | <p>23</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~ 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</p> | <p>24</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 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</p>  | <p>25</p> <p>●新月</p> <p>定休日</p> | <p>26</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>27</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>28</p> <p>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</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>29</p> <p>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</p> | <p>30</p> <p>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</p> |  <p>群馬県庁ナイトヨガ 2025 今年はゲスト講師を招き開催!</p> <p>■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</p> <p>※中止や変更がある場合、インスタでお知らせいたします(^^) /</p> | <p>今回は...</p> <p>中村尚人先生による 日常を忘れるノンストレスヨガ</p> <p>体操法・調気法・瞑想法を バランス良く行います。</p> <p>ぜひご参加ください♪</p> | <p>【今後の開催予定】</p> <p>7/5(土) 宮城 由香 9/15(月) 芥川 舞子 10/15(水) 加藤篤&里沙</p> <p>ご予約おきください</p> | <p>お友達紹介カード</p> <p>会員様限定 店頭配布中</p> <p>大切な方へ 健康を願う プレゼント</p>  | | |



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | INFO |
|---|---|--|----------------------|---|--|--|--|
| <p>夏の美活ヨガ【季節のヨガ/夏6~8月】</p> <p>夏はヨガで美活！優雅な香りの精油で芳香浴しながら、お顔周りのマッサージや、伸ばして鍛える腹筋を行い、美しい姿勢へと導いていくクラス。</p> <p>自然と呼吸が深まり、生き生きとした活力が生まれます。美活ヨガで本来の魅力を輝かせ、活動的な夏の季節を心地よくお過ごしいただけますように(人々*)</p> | | <p>1</p> <p>10:00~ デトックスヨガ 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 ★★美 Naoko 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>☽上弦の月</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~ 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★美 Atsushi 20:30~ キヤンドルヨガ×音浴 21:30 ★癒 A×R</p> | <p>4</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~ 夏の美活ヨガ 21:30 ★★美 Mayumi</p> | <p>5</p> <p>店休日</p> <p>群馬県庁でイベントを開催！ ぜひご参加ください♪</p> <p>大地と繋がる セルフコンディショニングヨガ 宮城 由香 18:45~19:45</p> | <p>7月のヒーリングアロマ</p> <p>暑い夏をしぐ涼ブレンド</p> <p>梅雨が明けると夏本番。暑さと冷房による冷えて自律神経が乱れやすい時期。清涼感のある香りが頭をスッキリさせ疲労感を和らげてくれます。</p> <p>☆スペアミント ☆ロザリーナ (ラベンダーティートウリー) ☆レモン</p> |
| <p>6</p> <p>9:00~ リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★美 Motoko 10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★調 Motoko 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</p> | <p>7</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</p> <p>時間短縮営業 9:30~13:00</p> | <p>8</p> <p>10:00~ 夏の美活ヨガ 11:00 ★★美 Yurie 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 Yurie 13:00~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 Naoko 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>9</p> <p>定休日</p> | <p>10</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~ 夏の美活ヨガ 14:00 ★★美 Risa 19:00~ 【FRP】歪み調整 20:00 ★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★調 Atsushi</p> | <p>11</p> <p>☽満月</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 close 19:00~ 首・肩こり解消ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30~ 満月キャンドルヨガ 21:30 ★癒 Mayumi</p> | <p>12</p> <p>9:00~ ベーシックヨガ 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</p> | |
| <p>13</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~ 夏の美活ヨガ 15:00 ★★美 Mayumi 15:30~ 安眠ヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p> | <p>14</p> <p>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</p> <p>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>15</p> <p>10:00~ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★美 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 Naoko 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~ 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~ ベーシックヨガ 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★美 Atsushi</p> | <p>18</p> <p>☽下弦の月</p> <p>10:00~ スローフロー音浴ヨガ 11:00 ★★癒 Risa 11:30~ 癒しのチャイムヨガ 12:30 ★癒 Risa 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</p> | <p>19</p> <p>9:00~ 【FRP】歪み調整 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~ ベーシックヨガ 16:30 ★★調 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~ 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~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p> | <p>海の日</p> <p>21</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>22</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ 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 Naoko 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>23</p> <p>定休日</p> | <p>24</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】お腹すっきり 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】歪み調整 21:30 ★調 Atsushi</p> | <p>25</p> <p>☽新月</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~ 新月キャンドルヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30~ バクティフローヨガ 21:30 ★★癒 Mayumi</p> | <p>26</p> <p>9:00~ 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★美 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★調 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>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~ 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~ 夏の美活ヨガ 16:30 ★★美 Mayumi</p> | <p>28</p> <p>10:00~ ピラティス 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 Sayoko</p> <p>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>29</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 Naoko 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>30</p> <p>定休日</p> | <p>31</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】美尻・美脚 20:00 ★★美 Atsushi 20:30~ ベーシックヨガ 21:30 ★★調 Atsushi</p> | <p>群馬県庁ナイトヨガ 2025 今年はゲスト講師を招き開催！</p> <p>■日時 7/5 (土) 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</p> <p>※中止や変更がある場合、インスタでお知らせいたします(^_^)/</p> | | |