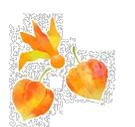
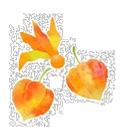
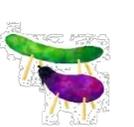




日	月	火	水	木	金	土	INFO
<p><b>夏の美活ヨガ【季節のヨガ/夏6~8月】</b></p> <p>夏はヨガで美活！優雅な香りの精油で芳香浴しながら、お顔周りのマッサージや、伸ばして鍛える腹筋を行い、美しい姿勢へと導いていくクラス。</p> <p>自然と呼吸が深まり、生き生きとした活力が生まれます。美活ヨガで本来の魅力を輝かせ、活動的な夏の季節を心地よくお過ごしただけますように(人々*)</p>		<p>1</p> <p>10:00~ デトックスヨガ 11:00 ★調 Yurie 11:30~ 【FRP】美姿勢 12:30 ★★美 Yurie 13:00~ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★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>暑い夏をしのご 涼 プレンド</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 ★★美 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>		

日	月	火	水	木	金	土	INFO
<p><b>8/31</b></p> <p>9:00~ ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★癒 Motoko</p> <p>10:30~ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★★美 Motoko</p> <p>14:00~ 夏の美活ヨガ 15:00 ★★美 Mayumi</p> <p>15:30~ デトックスヨガ 16:30 ★調 Mayumi</p>	<p><b>NEW</b> アーユルヴェーダヨガ【季節ごとに変化あり】</p> <p>インド医学アーユルヴェーダの考えを落とし込んだヨガクラス。季節や体質別にオススメのポーズや整え方を体感できます。アーユルヴェーダが初めての方でもお気軽にご参加ください。より笑顔溢れる人生を過ごしていくため、自分の整え方を一緒に楽しみながら探っていきましょう！</p> <p>【8月】ピッタのバランスを整える ~心身のクールダウンと消化力のアップ~</p>	<p>群馬県庁 Night YOGA /</p> <p>おかげさまで、5~7月まで無事開催することができました！8月は猛暑のため、お休みです。【今後の開催】ぜひご予約おきください！</p> <p>◎9/15(月・祝) 芥川舞子 夜空のもとで自然と溶け合うやさしいハタヨガ</p> <p>◎10/15(水) 加藤篤&amp;里沙 秋を感じるクリスタルボウルヨガ</p> 	<p>🌙上弦の月 1</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 ★癒 Motoko</p> <p>13:00~ 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★調 Kazuya</p> <p>19:00~ 夏の美活ヨガ 20:00 ★★美 Mayumi</p> <p>20:30~ 安眠ヨガ 21:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>2</p> <p>時間短縮営業 13:30~17:00</p> <p>14:00~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★美 Sayoko</p> <p>15:30~ ベーシックヨガ 16:30 ★★調 Sayoko</p>	<p>8月のヒーリングアロマ</p> <p>清凉感たっぷり クールダウン ブレンド</p> <p>夏は活動的な季節。あれもこれもと動き回ったり焦って落ち着かないときは熱を発散させることが大切です。冷却作用のある香りがほてった体をクールダウンさせ冷静さを取り戻すのに役立ちます。</p> <p>☆ペパーミント ☆ユーカリ ☆ライム</p>		
<p><b>3</b></p> <p>9:00~ リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★美 Motoko</p> <p>10:30~ アロマビューティーヨガ 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><b>4</b></p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★癒 Sayoko</p> <p>11:30~ やさしいピラティス 12:30 ★★美 Sayoko</p> <p>19:00~ スローフロー音浴ヨガ 20:00 ★★癒 Risa</p> <p>20:30~ 癒しのチャイムヨガ 21:30 ★癒 Risa</p>	<p><b>5</b></p> <p>10:00~ 夏の美活ヨガ 11:00 ★★美 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 Naoko</p> <p>時間短縮営業 9:30~14:30</p>	<p><b>6</b></p> <p>定休日</p>	<p><b>7</b></p> <p>10:00~ デトックスヨガ 11:00 ★調 Erika</p> <p>11:30~ ベーシックヨガ 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】歪み調整 20:00 ★調 Atsushi</p> <p>20:30~ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★★美 Atsushi</p>	<p><b>8</b></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~ 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><b>9</b></p> <p>🌕満月</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~ ピラティス 15:00 ★★美 Sayoko</p> <p>15:30~ 満月キャンドルヨガ 16:30 ★癒 Sayoko</p>	
<p><b>10</b></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~ デトックスヨガ 15:00 ★調 Mayumi</p> <p>15:30~ 夏の美活ヨガ 16:30 ★★美 Mayumi</p>	<p><b>11</b></p> <p>🌄山の日</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★調 Sayoko</p> <p>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><b>12</b></p> <p>10:00~ スローフロー音浴ヨガ 11:00 ★★癒 Risa</p> <p>close</p> <p>13:00~ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★美 Naoko</p> <p>19:00~ 【FRP】伸びる筋トレ 20:00 ★★美 Yasuyuki</p> <p>20:30~ リカバリーストレッチ 21:30 ★癒 Yasuyuki</p> 	<p><b>13</b></p> <p>定休日</p> 	<p><b>14</b></p> <p>お盆休み</p> 	<p><b>15</b></p> <p>お盆休み</p> 	<p><b>16</b></p> <p>🌙下弦の月</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~ リストラティブヨガ 15:00 ★癒 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><b>17</b></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~ バクティフローヨガ 15:00 ★★癒 Mayumi</p> <p>15:30~ 安眠ヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p><b>18</b></p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Sayoko</p> <p>11:30~ 陰ヨガ 12:30 ★調 Sayoko</p> <p>19:00~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★癒 Risa</p> <p>20:30~ リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★美 Risa</p>	<p><b>19</b></p> <p>10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★美 Yurie</p> <p>11:30~ 夏の美活ヨガ 12:30 ★★美 Yurie</p> <p>13:00~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 Naoko</p> <p>19:00~ ベーシックヨガ 20:00 ★★調 Maru</p> <p>20:30~ アーユルヴェーダヨガ 21:30 ★調 Maru</p>	<p><b>20</b></p> <p>定休日</p>	<p><b>21</b></p> <p>10:00~ 【FRP】ベーシック 11:00 ★★調 Kazuya</p> <p>11:30~ 【FRP】腰痛改善 12:30 ★★調 Kazuya</p> <p>13:00~ 癒しのチャイムヨガ 14:00 ★癒 Risa</p> <p>19:00~ 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★美 Atsushi</p> <p>20:30~ 【FRP】歪み調整 21:30 ★調 Atsushi</p>	<p><b>22</b></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~ デトックスヨガ 20:00 ★調 Mayumi</p> <p>20:30~ 夏の美活ヨガ 21:30 ★★美 Mayumi</p>	<p><b>23</b></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 11:30 ★★調 Atsushi</p> <p>14:00~ やさしいピラティス 15:00 ★★美 Sayoko</p> <p>15:30~ 新月キャンドルヨガ 16:30 ★癒 Sayoko</p>	<p>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><b>24</b></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~ 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><b>25</b></p> <p>10:00~ ピラティス 11:00 ★★美 Sayoko</p> <p>11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 Sayoko</p> <p>19:00~ 癒しのチャイムヨガ 20:00 ★癒 Risa</p> <p>20:30~ スローフロー音浴ヨガ 21:30 ★★癒 Risa</p>	<p><b>26</b></p> <p>10:00~ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★美 Yurie</p> <p>11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★癒 Yurie</p> <p>13:00~ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★美 Naoko</p> <p>19:00~ リカバリーストレッチ 20:00 ★癒 Yasuyuki</p> <p>20:30~ 自重トレ 21:30 ★★調 Yasuyuki</p>	<p><b>27</b></p> <p>定休日</p>	<p><b>28</b></p> <p>10:00~ 首・肩こり解消ヨガ 11:00 ★★調 Erika</p> <p>11:30~ デトックスヨガ 12:30 ★調 Erika</p> <p>13:00~ ゼロトレ・リラックス 14:00 ★癒 Kazuko</p> <p>19:00~ 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★調 Atsushi</p> <p>20:30~ ベーシックヨガ 21:30 ★★調 Atsushi</p>	<p><b>29</b></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~ 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><b>30</b></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~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★美 Sayoko</p> <p>15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 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>大切な方へ 健康を願う プレゼント</p> 