

日	月	火	水	木	金	土	INFO
8/31 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～ デトックスヨガ 16:30 ★ 調 Mayumi	NEW アーユルヴェーダヨガ【季節ごとに変化あり】 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！ 【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～	\ 群馬県庁 Night YOGA / 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】 ぜひご予約お楽しみください♪ ◎9/15(月・祝) 芥川予子 夜空のもとで自然と溶け合うやさしいハタヨガ ◎10/15(水) 加藤篤&里沙 秋を感じるクリスタルボウルヨガ		上弦の月 1 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		2 時間短縮営業 13:30～17:00 14:00～ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★美 Sayoko 15:30～ ベーシックヨガ 16:30 ★★ 調 Sayoko	 8月の ヒーリング アロマ 清涼感たっぷり クールダウン ブレンド 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。 ☆ペパーミント ☆ユーカリ ☆ライム
3 9:00～ リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★美 Motoko 10:30～ アロマビューティーヨガ 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	4 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 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	5 10:00～ 夏の美活ヨガ 11:00 ★★美 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 Naoko 時間短縮営業 9:30～14:30	6 定休日	7 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】歪み調整 20:00 ★ 調 Atsushi 20:30～【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★美 Atsushi	8 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～ 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	9 満月 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～ ピラティス 15:00 ★★美 Sayoko 15:30～ 満月キャンドルヨガ 16:30 ★ 癒 Sayoko	
10 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	11 山の日 10:00～ ベーシックヨガ 11:00 ★★ 調 Sayoko 11:30～ アシュタンガヨガ 12:30 ★★美 Sayoko 時間短縮営業 9:30～13:00	12 10:00～ スローフロー音浴ヨガ 11:00 ★★ 癒 Risa close 13:00～ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★美 Naoko 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	13 定休日	14 お盆休み	15 お盆休み	16 下弦の月 9:00～【FRP】歪み調整 10:00 ★ 調 Atsushi 10:30～【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★美 Atsushi 14:00～ リストラティブヨガ 15:00 ★ 癒 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。
17 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～ バクティフローヨガ 15:00 ★★ 癒 Mayumi 15:30～ 安眠ヨガ 16:30 ★ 癒 Mayumi	18 10:00～ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Sayoko 11:30～ 陰ヨガ 12:30 ★ 調 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	19 10:00～ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★美 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～ ベーシックヨガ 20:00 ★★ 調 Maru 20:30～ アーユルヴェーダヨガ 21:30 ★ 調 Maru	20 定休日	21 10:00～【FRP】ベーシック 11:00 ★★ 調 Kazuya 11:30～【FRP】腰痛改善 12:30 ★★ 調 Kazuya 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～【FRP】歪み調整 21:30 ★ 調 Atsushi	22 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	23 新月 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～ やさしいピラティス 15:00 ★★美 Sayoko 15:30～ 新月キャンドルヨガ 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 
24 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	25 10:00～ ピラティス 11:00 ★★美 Sayoko 11:30～ ベーシックヨガ 12:30 ★★ 調 Sayoko 19:00～ 癒しのチャイムヨガ 20:00 ★ 癒 Risa 20:30～ スローフロー音浴ヨガ 21:30 ★★ 癒 Risa	26 10:00～【FRP】美姿勢 11:00 ★★美 Yurie 11:30～ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★ 癒 Yurie 13:00～ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★美 Naoko 19:00～ リカバリーストレッチ 20:00 ★ 癒 Yasuyuki 20:30～ 自重トレ 21:30 ★★ 調 Yasuyuki	27 定休日	28 10:00～ 首・肩こり解消ヨガ 11:00 ★★ 調 Erika 11:30～ デトックスヨガ 12:30 ★ 調 Erika 13:00～ ゼロトレ・リラックス 14:00 ★ 癒 Kazuko 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	29 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～ 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	30 9:00～【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★美 Atsushi 10:30～【FRP】歪み調整 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 Sayoko	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



日	月	火	水	木	金	土	INFO
FRP BASIC インストラクター養成コース 9/13(土)▶14(日)開催 未経験者歓迎！ 詳細はフライヤーまで	1 10:00～ ベーシックヨガ 11:00 ★★ 調 Sayoko 11:30～ アシュタンガヨガ 12:30 ★★★ 美 Sayoko 19:00～ スローフロー音浴ヨガ 20:00 ★★ 癒 Risa 20:30～ リストラティブヨガ 21:30 ★ 癒 Risa	2 10:00～ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★ 美 Yurie 11:30～ デトックスヨガ 12:30 ★★ 調 Yurie 13:00～ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★ 美 Naoko 19:00～ アーユルヴェーダヨガ 20:00 ★ 調 Maru 20:30～ リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★★ 美 Maru	3 定休日	4 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～ ヒーリングアロマヨガ 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	5 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～ 秋の肺活ヨガ 20:00 ★★ 調 Mayumi 20:30～ 安眠ヨガ 21:30 ★ 癒 Mayumi	6 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～ リストラティブヨガ 16:30 ★ 癒 Sayoko	 9月のヒーリングアロマ 季節の変わり目にリラックス ブレンド 暑さや日差しが和らぎ過ぎしやすい穏やかな気候で美しく爽やかな秋♪一方で、寒暖差から体調を崩しやすい時期。ほっと安らぐ香りが夏の疲れを癒し心身ともに満たしてくれます。 ☆クラリセージ ☆マートル ☆フランキンセンス
7 9:00～ リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★★ 美 Motoko 10:30～ アロマビューティーヨガ 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	8 ○満月 10:00～ やさしいピラティス 11:00 ★★ 美 Sayoko 11:30～ 陰ヨガ 12:30 ★ 調 Sayoko 19:00～ 秋の肺活ヨガ 20:00 ★★ 調 Risa 20:30～ 満月キャンドルヨガ 21:30 ★ 癒 Risa	9 10:00～ 秋の肺活ヨガ 11:00 ★★ 調 Yurie 11:30～ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★ 癒 Yurie close 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	10 定休日	11 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～ ゼロトレ・シェイプ 14:00 ★★ 美 Kazuko 19:00～ 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★★ 美 Atsushi 20:30～ 【FRP】歪み調整 21:30 ★ 調 Atsushi	12 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～ 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	13 店休日 	
14 ☾下弦の月 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～ 秋の肺活ヨガ 15:00 ★★ 調 Mayumi 15:30～ 安眠ヨガ 16:30 ★ 癒 Mayumi	15 敬老の日 10:00～ アシュタンガヨガ 11:00 ★★★ 美 Sayoko 11:30～ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★ 癒 Sayoko 〓群馬県庁ナイトヨガ〓 夜空のもとで自然と溶け合うやさしいヨガ 芥川 舞子	16 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～ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★ 癒 Naoko 19:00～ ベーシックヨガ 20:00 ★★ 調 Maru 20:30～ アーユルヴェーダヨガ 21:30 ★ 調 Maru	17 定休日	18 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～ 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～ キャンドルヨガ×音浴 21:30 ★ 癒 A×R	19 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～ デトックスヨガ 20:00 ★★ 調 Mayumi 20:30～ 秋の肺活ヨガ 21:30 ★★ 調 Mayumi	20 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～ やさしいピラティス 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。
21 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	22 ●新月 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～ 新月キャンドルヨガ 20:00 ★ 癒 Risa 20:30～ 秋の肺活ヨガ 21:30 ★★ 調 Risa	23 秋分の日 10:00～ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★ 美 Yurie 11:30～ 秋の肺活ヨガ 12:30 ★★ 調 Yurie 13:00～ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★ 美 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	24 定休日	25 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～ ゼロトレ・リラックス 14:00 ★★ 調 Kazuko 19:00～ 【FRP】歪み調整 20:00 ★ 調 Atsushi 20:30～ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★★ 美 Atsushi	26 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～ 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	27 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～ 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
28 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～ 秋の肺活ヨガ 16:30 ★★ 調 Mayumi	29 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 19:00～ 癒しのチャイムヨガ 20:00 ★ 癒 Risa 20:30～ スローフロー音浴ヨガ 21:30 ★★ 癒 Risa	30 ☽上弦の月 10:00～ ベーシックヨガ 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 Naoko 時間短縮営業 9:30～14:30	秋の肺活ヨガ【季節のヨガ / 秋9～11月】 秋は肺のケアを。深呼吸したくなる爽やかな香りの中で、基本の呼吸法や風船トレーニング、服を着たままでできる乾布摩擦、胸郭を柔軟にするポーズを行うクラス。呼吸筋の柔軟性と活動を高めながら、肺機能を向上させ、実りの秋を健やかに過ごすことができますように(人v*) ※フェイスタオルを忘れずにお持ちください(貸出不可)				 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 9/15(月・祝) 17:45～18:45 ■開場 17:00(開始時間前に受付をしてください) ■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(^^)