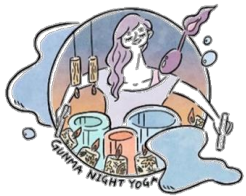




日	月	火	水	木	金	土	INFO
FRP BASIC インストラクター養成コース 9/13(土)▶14(日)開催 未経験者歓迎！ 詳細はフライヤーまで	1 10:00～ ベーシックヨガ 11:00 ★★ 調 Sayoko 11:30～ アシュタンガヨガ 12:30 ★★★ 美 Sayoko 19:00～ スローフロー音浴ヨガ 20:00 ★★ 癒 Risa 20:30～ リストラティブヨガ 21:30 ★ 癒 Risa	2 10:00～【FRP】美姿勢 11:00 ★★ 美 Yurie 11:30～ デトックスヨガ 12:30 ★ 調 Yurie 13:00～ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★ 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、 爽やかな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(^^)／



日	月	火	水	木	金	土	INFO
 群馬県庁ナイトヨガ 2025 ■日時 10/15(水) 18:30～19:30 ■開場 17:45(開始時間前に受付をお済ませください) ■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(^^)／			1 定休日	2 10:00～ 癒しのチャイムヨガ 11:00 ★ 癒 Risa 11:30～ スローフロー音浴ヨガ 12:30 ★★ 癒 Risa 13:00～ 秋の肺活ヨガ 14:00 ★★ 調 Yurie 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	3 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～ デトックスヨガ 20:00 ★ 調 Mayumi 20:30～ 秋の肺活ヨガ 21:30 ★★ 調 Mayumi	4 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～ 陰ヨガ 16:30 ★ 調 Sayoko	 10月の ヒーリング アロマ 心身に活力を与え 元気づける ブレンド 日ごとに秋が深まり 爽やかで過ごしやすい季節。 スポーツ、芸術、グルメなど 楽しみたくなりますね。 さびしさや不安を遠ざけ 活動的な動きを促す香りで 心豊かに過ごしましょう。 ☆シダーウッド ☆ローズゼラニウム ☆レモングラス
5 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 ★★ 調 Mayumi	6 10:00～ やさしいピラティス 11:00 ★★ 美 Sayoko 11:30～ リストラティブヨガ 12:30 ★ 癒 Sayoko	7 ○満月 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～ アーユルヴェーダヨガ 20:00 ★★ 癒 Risa 20:30～ ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★ 癒 Risa	8 定休日	9 10:00～ 秋の肺活ヨガ 11:00 ★★ 調 Risa 11:30～ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★ 癒 Risa 13:00～ リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★ 美 Yurie 19:00～【FRP】歪み調整 20:00 ★★ 調 Atsushi 20:30～ NEW【FRP】ゴルフ 21:30 ★★ 調 Atsushi	10 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～ バクティフローヨガ 21:30 ★★ 癒 Mayumi	11 9:00～ ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★ 癒 Risa 10:30～ スローフロー音浴ヨガ 11:30 ★★ 癒 Risa 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	
12 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～ 秋の肺活ヨガ 15:00 ★★ 調 Mayumi 15:30～ 安眠ヨガ 16:30 ★ 癒 Mayumi	13 スポーツの日 10:00～ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★ 美 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	14 ☾下弦の月 10:00～ ベーシックヨガ 11:00 ★★ 調 Yurie 11:30～ 秋の肺活ヨガ 12:30 ★★ 調 Yurie 13:00～ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★ 癒 Naoko 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	15 定休日 群馬県庁でイベントを開催！ ぜひご参加ください♪ 秋を感じる クリスタルボールヨガ Atsushi × Risa 18:30～19:30	16 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】美姿勢 14:00 ★★ 美 Yurie 19:00～ ベーシックヨガ 20:00 ★★ 調 Atsushi 20:30～【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★ 美 Atsushi	17 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 時間短縮営業 9:30～14:30	18 9:00～【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★ 調 Atsushi 10:30～ NEW【FRP】ゴルフ 11:30 ★★ 調 Atsushi 14:00～ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★ 癒 Sayoko 16:30 ★★ 調 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。
19 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～ 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	20 10:00～ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★ 癒 Sayoko 11:30～ ベーシックヨガ 12:30 ★★ 調 Sayoko	21 ●新月 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～ ベーシックヨガ 20:00 ★ 癒 Risa 20:30～ 秋の肺活ヨガ 21:30 ★★ 癒 Risa	22 定休日	23 10:00～ リストラティブヨガ 11:00 ★ 癒 Risa 11:30～ 秋の肺活ヨガ 12:30 ★★ 調 Risa 13:00～ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★ 癒 Yurie 19:00～ NEW【FRP】ゴルフ 20:00 ★★ 調 Atsushi 20:30～【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★ 調 Atsushi	24 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	25 9:00～【FRP】歪み調整 10:00 ★ 調 Atsushi 10:30～【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★ 美 Atsushi 14:00～ アシュタンガヨガ 15:00 ★★ 美 Sayoko 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
26 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～ デトックスヨガ 15:00 ★ 調 Mayumi 15:30～ 秋の肺活ヨガ 16:30 ★★ 調 Mayumi	27 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 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	28 10:00～ 秋の肺活ヨガ 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	29 定休日	30 ☽上弦の月 10:00～ 癒しのチャイムヨガ 11:00 ★ 癒 Risa 11:30～ スローフロー音浴ヨガ 12:30 ★★ 癒 Risa 13:00～ ベーシックヨガ 14:00 ★★ 調 Yurie 19:00～【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★ 美 Atsushi 20:30～【FRP】歪み調整 21:30 ★ 調 Atsushi	31 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～ 秋の肺活ヨガ 20:00 ★★ 調 Mayumi 20:30～ 安眠ヨガ 21:30 ★ 癒 Mayumi	NEW【FRP】ゴルフ ピラティスで体幹の安定性と柔軟性を高め、 楽に飛距離アップを目指しましょう！ ゴルフ未経験でも、姿勢改善や腰痛予防に効果的ですので ぜひご参加ください。これから始めたい方にもおすすめです。 正しい身体の使い方を学び、理想のスイングを実現。 ゴルフをもっと快適に、もっと楽しく進化させていきましょう。	