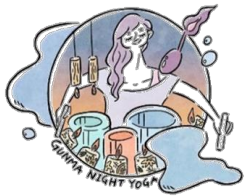
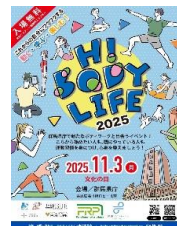




日	月	火	水	木	金	土	INFO
 群馬県庁ナイトヨガ 2025 ■日時 10/15(水) 18:30～19:30 ■開場 17:45(開始時間前に受付をお済ませください) ■場所 群馬県庁前の県民広場 ■駐車場 県庁駐車場(2時間無料) ■参加費 2,000円(15歳以下無料) ■参加方法 当日現地までお越しください(予約不要) ■持ち物 ヨガマット、飲み物 ※中止や変更がある場合、インスタでお知らせいたします(^^)／			1 定休日	2 10:00～ 癒しのチャイムヨガ 11:00 ★ 癒 Risa 11:30～ スローフロー音浴ヨガ 12:30 ★★ 癒 Risa 13:00～ 秋の肺活ヨガ 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	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。	

日	月	火	水	木	金	土	INFO
11/30 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～ デトックスヨガ 16:30 ★ 調 Mayumi	 ハイボディライフ 2025 11/3(月)10:00～16:00 群馬県庁を舞台に 3つのエリアで様々なボディワークを 楽しめるイベントを開催！！ 詳細はチラシをご覧ください。		 ヨガスタジオポスター 11周年 !! これもひとえに支えてくださる皆さまのおかげです。 本当にありがとうございます。 今後も皆さまの健康や幸せに繋がる場を 提供し続けられるように努めてまいります。 末永くよろしくお願いいたします。 			1 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～ 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  11月の ヒーリング アロマ 心身のバランスを整える チャクラ ブレンド 活力を生み出す七つのチャクラ それぞれに対応する香りが 秋の寂しさを癒して心豊かに	
2 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～ 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	文化の日 3 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 時間短縮営業 9:30～13:00	4 10:00～ 秋の肺活ヨガ 11:00 ★★ 調 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～ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★ 癒 Maru 20:30～ アーユルヴェーダヨガ 21:30 ★★ 調 Maru	〇満月 5 定休日	6 10:00～ 骨盤底筋ピラティス 11:00 ★ 調 Miki 11:30～ ボールピラティス 12:30 ★★ 調 Miki 13:00～ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★ 癒 Yurie 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	7 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～ デトックスヨガ 21:30 ★ 調 Mayumi	8 9:00～ 【FRP】歪み調整 10:00 ★ 調 Atsushi 10:30～ 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★★ 美 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 ☆ラベンダー ☆バジル ☆ベルガモット ☆ローズ ☆ローズゼラニウム ☆イランイラン ☆オウモス	
9 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	10 10:00～ やさしいピラティス 11:00 ★★ 美 Sayoko 11:30～ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★ 美 Sayoko 19:00～ 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	11 10:00～ リフレッシュフローヨガ 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 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	〽下弦の月 12 定休日 	13 10:00～ 【FRP】リリース 11:00 ★★ 調 Miki 11:30～ フローピラティス 12:30 ★★ 調 Miki 13:00～ ベーシックヨガ 14:00 ★★ 調 Yurie 19:00～ 【FRP】歪み調整 20:00 ★ 調 Atsushi 20:30～ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★★ 美 Atsushi	14 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	15 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～ 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 【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。	
16 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	17 10:00～ ベーシックヨガ 11:00 ★★ 調 Sayoko 11:30～ 陰ヨガ 12:30 ★ 調 Sayoko 19:00～ 秋の肺活ヨガ 20:00 ★★ 調 Risa 20:30～ 癒しのチャイムヨガ 21:30 ★ 癒 Risa	18 10:00～ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★ 癒 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～ 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	定休日 19 	20 ●新月 10:00～ ボールピラティス 11:00 ★★ 調 Miki 11:30～ 骨盤底筋ピラティス 12:30 ★ 調 Miki 13:00～ デトックスヨガ 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	21 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	22 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～ 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 	
勤労感謝の日 23 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	振替休日 24 10:00～ 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 時間短縮営業 9:30～13:00	25 10:00～ 【FRP】美姿勢 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～ 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	定休日 26	27 10:00～ フローピラティス 11:00 ★★ 調 Miki 11:30～ 【FRP】リリース 12:30 ★★ 調 Miki 13:00～ 秋の肺活ヨガ 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	〰上弦の月 28 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～ 安眠ヨガ 20:00 ★ 癒 Mayumi 20:30～ 秋の肺活ヨガ 21:30 ★★ 調 Mayumi	29 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～ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★ 美 Sayoko 15:30～ アシュタンガヨガ 16:30 ★★★ 美 Sayoko ～お知らせ～ 木曜日午前中のクラスが ピラティスになります♪ 詳細は、別紙(レッスンメニュー) またはネット予約時に 表示されるクラスの内容を ご確認ください。	