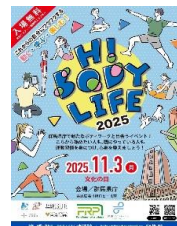


| 日                                                                                                                                                                          | 月                                                                                                                                                                                            | 火                                                                                                                                                                                                                    | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 木                                                                                                                                                                                                            | 金                                                                                                                                                                                                                     | 土                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INFO |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 11/30<br>9:00～ ヒーリングアロマヨガ<br>10:00 ★ 癒 Motoko<br>10:30～ ベーシックヨガ<br>11:30 ★★ 調 Motoko<br>14:00～ バクティフローヨガ<br>15:00 ★★★ 癒 Mayumi<br>15:30～ デトックスヨガ<br>16:30 ★ 調 Mayumi       | <br>ハイボディライフ 2025<br>11/3(月)10:00～16:00<br>群馬県庁を舞台に<br>3つのエリアで様々なボディワークを<br>楽しめるイベントを開催！！<br>詳細はチラシをご覧ください。 |                                                                                                                                                                                                                      | <br>ヨガスタジオポスター 11周年 !!<br>これもひとえに支えてくださる皆さまのおかげです。<br>本当にありがとうございます。<br>今後も皆さまの健康や幸せに繋がる場を<br>提供し続けられるように努めてまいります。<br>末永くよろしくお願いいたします。<br> |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       | 1<br>9:00～ ベーシックヨガ<br>10:00 ★★ 調 Atsushi<br>10:30～ 【FRP】お腹すっきり<br>11:30 ★★ 調 Atsushi<br>14:00～ アロマビューティーヨガ<br>15:00 ★★ 美 Sayoko<br>15:30～ リストラティブヨガ<br>16:30 ★ 癒 Sayoko<br><br>11月の<br>ヒーリング<br>アロマ<br>心身のバランスを整える<br>チャクラ ブレンド<br>活力を生み出す七つのチャクラ<br>それぞれに対応する香りが<br>秋の寂しさを癒して心豊かに |      |
| 2<br>9:00～ リフレッシュフローヨガ<br>10:00 ★★★ 美 Motoko<br>10:30～ アロマビューティーヨガ<br>11:30 ★★ 美 Motoko<br>14:00～ ヒーリングアロマヨガ<br>15:00 ★ 癒 Mayumi<br>15:30～ 首・肩こり解消ヨガ<br>16:30 ★★ 調 Mayumi  | 文化の日 3<br>10:00～ ヒーリングアロマヨガ<br>11:00 ★ 癒 Sayoko<br>11:30～ アシュタンガヨガ<br>12:30 ★★★ 美 Sayoko<br>時間短縮営業<br>9:30～13:00                                                                             | 4<br>10:00～ 秋の肺活ヨガ<br>11:00 ★★ 調 Yurie<br>11:30～ デトックスヨガ<br>12:30 ★ 調 Yurie<br>13:00～ アロマビューティーヨガ<br>14:00 ★★ 美 Naoko<br>19:00～ ヒーリングアロマヨガ<br>20:00 ★ 癒 Maru<br>20:30～ アーユルヴェーダヨガ<br>21:30 ★★ 調 Maru                 | 〇満月 5<br>定休日                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6<br>10:00～ 骨盤底筋ピラティス<br>11:00 ★ 調 Miki<br>11:30～ ボールピラティス<br>12:30 ★★ 調 Miki<br>13:00～ ヒーリングアロマヨガ<br>14:00 ★ 癒 Yurie<br>19:00～ ベーシックヨガ<br>20:00 ★★ 調 Atsushi<br>20:30～ 【FRP】お腹すっきり<br>21:30 ★★ 調 Atsushi    | 7<br>10:00～ リフレッシュフローヨガ<br>11:00 ★★★ 美 Motoko<br>11:30～ アロマビューティーヨガ<br>12:30 ★★ 美 Motoko<br>13:00～ 【FRP】ベーシック<br>14:00 ★★ 調 Kazuya<br>19:00～ 首・肩こり解消ヨガ<br>20:00 ★★ 調 Mayumi<br>20:30～ デトックスヨガ<br>21:30 ★ 調 Mayumi     | 8<br>9:00～ 【FRP】歪み調整<br>10:00 ★ 調 Atsushi<br>10:30～ 【FRP】美尻・美脚<br>11:30 ★★ 美 Atsushi<br>14:00～ ヒーリングアロマヨガ<br>15:00 ★ 癒 Sayoko<br>15:30～ やさしいピラティス<br>16:30 ★★ 美 Sayoko<br>☆ラベンダー<br>☆バジル<br>☆ベルガモット<br>☆ローズ<br>☆ローズゼラニウム<br>☆イランイラン<br>☆オウモス                                                                                                                          |      |
| 9<br>9:00～ アロマビューティーヨガ<br>10:00 ★★ 美 Mana<br>10:30～ リフレッシュフローヨガ<br>11:30 ★★★ 美 Mana<br>14:00～ 秋の肺活ヨガ<br>15:00 ★★ 調 Mayumi<br>15:30～ 安眠ヨガ<br>16:30 ★ 癒 Mayumi               | 10<br>10:00～ やさしいピラティス<br>11:00 ★★ 美 Sayoko<br>11:30～ アロマビューティーヨガ<br>12:30 ★★ 美 Sayoko<br>19:00～ スローフロー音浴ヨガ<br>20:00 ★★ 癒 Risa<br>20:30～ ヒーリングアロマヨガ<br>21:30 ★ 癒 Risa                        | 11<br>10:00～ リフレッシュフローヨガ<br>11:00 ★★★ 美 Yurie<br>11:30～ 【FRP】美姿勢<br>12:30 ★★ 美 Yurie<br>13:00～ ヒーリングアロマヨガ<br>14:00 ★ 癒 Naoko<br>19:00～ リカバリーストレッチ<br>20:00 ★ 癒 Yasuyuki<br>20:30～ 【FRP】伸びる筋トレ<br>21:30 ★★ 美 Yasuyuki | 〽下弦の月 12<br>定休日<br>                                                                                                                                                                                                            | 13<br>10:00～ 【FRP】リリース<br>11:00 ★★ 調 Miki<br>11:30～ フローピラティス<br>12:30 ★★ 調 Miki<br>13:00～ ベーシックヨガ<br>14:00 ★★ 調 Yurie<br>19:00～ 【FRP】歪み調整<br>20:00 ★ 調 Atsushi<br>20:30～ 【FRP】美尻・美脚<br>21:30 ★★★ 美 Atsushi   | 14<br>10:00～ ヒーリングアロマヨガ<br>11:00 ★ 癒 Motoko<br>11:30～ ベーシックヨガ<br>12:30 ★★ 調 Motoko<br>13:00～ 【FRP】腰痛改善<br>14:00 ★★ 調 Kazuya<br>19:00～ 秋の肺活ヨガ<br>20:00 ★★ 調 Mayumi<br>20:30～ 安眠ヨガ<br>21:30 ★ 癒 Mayumi                  | 15<br>9:00～ 【FRP】お腹すっきり<br>10:00 ★★ 調 Atsushi<br>10:30～ ベーシックヨガ<br>11:30 ★★ 調 Atsushi<br>14:00～ ピラティス<br>15:00 ★★★ 美 Sayoko<br>15:30～ アロマビューティーヨガ<br>16:30 ★★ 美 Sayoko<br>【FRP】について<br>F ファンクショナル(機能的な)<br>R ローラー<br>P ピラティス<br>理学療法士である<br>中村尚氏が考案した<br>フォームローラーを使った<br>ピラティスメソッド。                                                                                   |      |
| 16<br>9:00～ リフレッシュフローヨガ<br>10:00 ★★★ 美 Motoko<br>10:30～ アロマビューティーヨガ<br>11:30 ★★ 美 Motoko<br>14:00～ 首・肩こり解消ヨガ<br>15:00 ★★ 調 Mayumi<br>15:30～ ヒーリングアロマヨガ<br>16:30 ★ 癒 Mayumi | 17<br>10:00～ ベーシックヨガ<br>11:00 ★★ 調 Sayoko<br>11:30～ 陰ヨガ<br>12:30 ★ 調 Sayoko<br>19:00～ 秋の肺活ヨガ<br>20:00 ★★ 調 Risa<br>20:30～ 癒しのチャイムヨガ<br>21:30 ★ 癒 Risa                                        | 18<br>10:00～ ヒーリングアロマヨガ<br>11:00 ★ 癒 Yurie<br>11:30～ 秋の肺活ヨガ<br>12:30 ★★ 調 Yurie<br>13:00～ アロマビューティーヨガ<br>14:00 ★★ 美 Naoko<br>19:00～ アーユルヴェーダヨガ<br>20:00 ★★ 調 Maru<br>20:30～ リフレッシュフローヨガ<br>21:30 ★★★ 美 Maru          | 定休日 19<br>                                                                                                                                                                                                                 | 20<br>●新月<br>10:00～ ボールピラティス<br>11:00 ★★ 調 Miki<br>11:30～ 骨盤底筋ピラティス<br>12:30 ★ 調 Miki<br>13:00～ デトックスヨガ<br>14:00 ★ 調 Yurie<br>19:00～ 【FRP】お腹すっきり<br>20:00 ★★ 調 Atsushi<br>20:30～ キャンドルヨガ×音浴<br>21:30 ★ 癒 A×R | 21<br>10:00～ アロマビューティーヨガ<br>11:00 ★★ 美 Motoko<br>11:30～ リフレッシュフローヨガ<br>12:30 ★★★ 美 Motoko<br>13:00～ 【FRP】ベーシック<br>14:00 ★★ 調 Kazuya<br>19:00～ ヒーリングアロマヨガ<br>20:00 ★ 癒 Mayumi<br>20:30～ 首・肩こり解消ヨガ<br>21:30 ★★ 調 Mayumi | 22<br>9:00～ 【FRP】美尻・美脚<br>10:00 ★★★ 美 Atsushi<br>10:30～ 【FRP】歪み調整<br>11:30 ★ 調 Atsushi<br>14:00～ ベーシックヨガ<br>15:00 ★★ 調 Sayoko<br>15:30～ ヒーリングアロマヨガ<br>16:30 ★ 癒 Sayoko<br>クラス名に【FRP】とある場合<br>ローラーをご持参ください。<br>レンタル 200円<br>販売価格 10,780円<br>                                      |      |
| 勤労感謝の日 23<br>9:00～ アロマビューティーヨガ<br>10:00 ★★ 美 Mana<br>10:30～ リフレッシュフローヨガ<br>11:30 ★★★ 美 Mana<br>14:00～ デトックスヨガ<br>15:00 ★ 調 Mayumi<br>15:30～ 秋の肺活ヨガ<br>16:30 ★★ 調 Mayumi    | 振替休日 24<br>10:00～ ピラティス<br>11:00 ★★★ 美 Sayoko<br>11:30～ ヒーリングアロマヨガ<br>12:30 ★ 癒 Sayoko<br>時間短縮営業<br>9:30～13:00                                                                               | 25<br>10:00～ 【FRP】美姿勢<br>11:00 ★★ 美 Yurie<br>11:30～ ベーシックヨガ<br>12:30 ★★ 調 Yurie<br>13:00～ ヒーリングアロマヨガ<br>14:00 ★ 癒 Naoko<br>19:00～ 癒しのチャイムヨガ<br>20:00 ★ 癒 Risa<br>20:30～ スローフロー音浴ヨガ<br>21:30 ★★ 癒 Risa                | 定休日 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 27<br>10:00～ フローピラティス<br>11:00 ★★ 調 Miki<br>11:30～ 【FRP】リリース<br>12:30 ★★ 調 Miki<br>13:00～ 秋の肺活ヨガ<br>14:00 ★★ 調 Yurie<br>19:00～ 【FRP】美尻・美脚<br>20:00 ★★★ 美 Atsushi<br>20:30～ 【FRP】歪み調整<br>21:30 ★ 調 Atsushi    | 〰上弦の月 28<br>10:00～ ベーシックヨガ<br>11:00 ★★ 調 Motoko<br>11:30～ ヒーリングアロマヨガ<br>12:30 ★ 癒 Motoko<br>13:00～ 【FRP】腰痛改善<br>14:00 ★★ 調 Kazuya<br>19:00～ 安眠ヨガ<br>20:00 ★ 癒 Mayumi<br>20:30～ 秋の肺活ヨガ<br>21:30 ★★ 調 Mayumi            | 29<br>9:00～ ベーシックヨガ<br>10:00 ★★ 調 Atsushi<br>10:30～ 【FRP】お腹すっきり<br>11:30 ★★ 調 Atsushi<br>14:00～ アロマビューティーヨガ<br>15:00 ★★ 美 Sayoko<br>15:30～ アシュタンガヨガ<br>16:30 ★★★ 美 Sayoko<br>～お知らせ～<br>木曜日午前中のクラスが<br>ピラティスになります♪<br>詳細は、別紙(レッスンメニュー)<br>またはネット予約時に<br>表示されるクラスの内容を<br>ご確認ください。                                                                                       |      |

| 日                                                                                                                                                                                                                                                       | 月                                                                                                                                                                                                                                                        | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 水                                                                                                                    | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 土                                                                                                                                                                                                                                    | INFO                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                        | <div>1</div> <div>10:00～ アロマビューティーヨガ</div> <div>11:00 ★★美 Sayoko</div> <div>11:30～ リストラティブヨガ</div> <div>12:30 ★癒 Sayoko</div> <div>19:00～ NEW【FRP】快眠サポート</div> <div>20:00 ★癒 Kazuya</div> <div>20:30～ 【FRP】ベースック</div> <div>21:30 ★★調 Kazuya</div>       | <div>2</div> <div>10:00～ リフレッシュフローヨガ</div> <div>11:00 ★★美 Yurie</div> <div>11:30～ 【FRP】美姿勢</div> <div>12:30 ★★美 Yurie</div> <div>13:00～ アロマビューティーヨガ</div> <div>14:00 ★★美 Naoko</div> <div>19:00～ アーユルヴェーダヨガ</div> <div>20:00 ★★調 Maru</div> <div>20:30～ リフレッシュフローヨガ</div> <div>21:30 ★★美 Maru</div> | <div>3</div> <div>定休日</div>         | <div>4</div> <div>10:00～ ボールピラティス</div> <div>11:00 ★★調 Miki</div> <div>11:30～ 骨盤底筋ピラティス</div> <div>12:30 ★調 Miki</div> <div>13:00～ ヒーリングアロマヨガ</div> <div>14:00 ★癒 Yurie</div> <div>19:00～ 【FRP】お腹すっきり</div> <div>20:00 ★★調 Atsushi</div> <div>20:30～ ベーシックヨガ</div> <div>21:30 ★★調 Atsushi</div> | <div>5</div> <div>○満月</div> <div>10:00～ ヒーリングアロマヨガ</div> <div>11:00 ★癒 Motoko</div> <div>11:30～ ベーシックヨガ</div> <div>12:30 ★★調 Motoko</div> <div>13:00～ 【FRP】腰痛改善</div> <div>14:00 ★★調 Kazuya</div> <div>19:00～ 冬の温活ヨガ</div> <div>20:00 ★★癒 Mayumi</div> <div>20:30～ 満月キャンドルヨガ</div> <div>21:30 ★癒 Mayumi</div>                    | <div>6</div> <div>9:00～ 【FRP】美尻・美脚</div> <div>10:00 ★★美 Atsushi</div> <div>10:30～ 【FRP】歪み調整</div> <div>11:30 ★調 Atsushi</div> <div>14:00～ ベーシックヨガ</div> <div>15:00 ★★調 Sayoko</div> <div>15:30～ 陰ヨガ</div> <div>16:30 ★調 Sayoko</div> |  <div>12月の<br/>ヒーリング<br/>アロマ</div> <div>ほっと一息<br/>チャイ ブレンド</div> <div>凛とする冬。<br/>ぽかぽか温かい気分になる</div> |
| <div>7</div> <div>9:00～ アロマビューティーヨガ</div> <div>10:00 ★★美 Mana</div> <div>10:30～ リフレッシュフローヨガ</div> <div>11:30 ★★美 Mana</div> <div>14:00～ ヒーリングアロマヨガ</div> <div>15:00 ★癒 Mayumi</div> <div>15:30～ 首・肩こり解消ヨガ</div> <div>16:30 ★★調 Mayumi</div>             | <div>8</div> <div>10:00～ ヒーリングアロマヨガ</div> <div>11:00 ★癒 Sayoko</div> <div>11:30～ やさしいピラティス</div> <div>12:30 ★★美 Sayoko</div> <div>19:00～ 癒しのチャイムヨガ</div> <div>20:00 ★癒 Risa</div> <div>20:30～ スローフロー音浴ヨガ</div> <div>21:30 ★★癒 Risa</div>                 | <div>9</div> <div>10:00～ 冬の温活ヨガ</div> <div>11:00 ★★癒 Yurie</div> <div>11:30～ ベーシックヨガ</div> <div>12:30 ★★調 Yurie</div> <div>13:00～ ヒーリングアロマヨガ</div> <div>14:00 ★癒 Naoko</div> <div>19:00～ 【FRP】伸びる筋トレ</div> <div>20:00 ★★美 Yasuyuki</div> <div>20:30～ リカバリーストレッチ</div> <div>21:30 ★癒 Yasuyuki</div>  | <div>10</div> <div>定休日</div>      | <div>11</div> <div>10:00～ フローピラティス</div> <div>11:00 ★★調 Miki</div> <div>11:30～ 【FRP】リリース</div> <div>12:30 ★★調 Miki</div> <div>close</div> <div>19:00～ 【FRP】歪み調整</div> <div>20:00 ★調 Atsushi</div> <div>20:30～ 【FRP】美尻・美脚</div> <div>21:30 ★★美 Atsushi</div>                                     | <div>12</div> <div>○下弦の月</div> <div>10:00～ アロマビューティーヨガ</div> <div>11:00 ★★美 Motoko</div> <div>11:30～ リフレッシュフローヨガ</div> <div>12:30 ★★美 Motoko</div> <div>13:00～ NEW【FRP】首・肩リセット</div> <div>14:00 ★★調 Kazuya</div> <div>19:00～ 首・肩こり解消ヨガ</div> <div>20:00 ★★調 Mayumi</div> <div>20:30～ ヒーリングアロマヨガ</div> <div>21:30 ★癒 Mayumi</div> | <div>13</div> <div>9:00～ 【FRP】お腹すっきり</div> <div>10:00 ★★調 Atsushi</div> <div>10:30～ ベーシックヨガ×音浴</div> <div>11:30 ★★調 A×R</div> <div>14:00～ ヒーリングアロマヨガ</div> <div>15:00 ★癒 Sayoko</div> <div>16:30 ★★美 Sayoko</div>                    | ☆スイートオレンジ<br>☆シナモンリーフ<br>☆クローブリーフ<br>☆ブラックペッパー                                                                                                                                         |
| <div>14</div> <div>9:00～ リフレッシュフローヨガ</div> <div>10:00 ★★美 Motoko</div> <div>10:30～ ヒーリングアロマヨガ</div> <div>11:30 ★癒 Motoko</div> <div>14:00～ 冬の温活ヨガ</div> <div>15:00 ★★癒 Mayumi</div> <div>15:30～ 安眠ヨガ</div> <div>16:30 ★癒 Mayumi</div>                   | <div>15</div> <div>10:00～ アシュタンガヨガ</div> <div>11:00 ★★美 Sayoko</div> <div>11:30～ アロマビューティーヨガ</div> <div>12:30 ★★美 Sayoko</div> <div>19:00～ NEW【FRP】首・肩リセット</div> <div>20:00 ★★調 Kazuya</div> <div>20:30～ NEW【FRP】快眠サポート</div> <div>21:30 ★癒 Kazuya</div> | <div>16</div> <div>10:00～ 【FRP】美姿勢</div> <div>11:00 ★★美 Yurie</div> <div>11:30～ デトックスヨガ</div> <div>12:30 ★調 Yurie</div> <div>13:00～ アロマビューティーヨガ</div> <div>14:00 ★★美 Naoko</div> <div>19:00～ ヒーリングアロマヨガ</div> <div>20:00 ★癒 Maru</div> <div>20:30～ アーユルヴェーダヨガ</div> <div>21:30 ★★調 Maru</div>       | <div>17</div> <div>定休日</div>        | <div>18</div> <div>10:00～ 骨盤底筋ピラティス</div> <div>11:00 ★調 Miki</div> <div>11:30～ ボールピラティス</div> <div>12:30 ★★調 Miki</div> <div>13:00～ 冬の温活ヨガ</div> <div>14:00 ★★癒 Yurie</div> <div>19:00～ ベーシックヨガ</div> <div>20:00 ★★調 Atsushi</div> <div>20:30～ 【FRP】お腹すっきり</div> <div>21:30 ★★調 Atsushi</div>   | <div>19</div> <div>10:00～ ベーシックヨガ</div> <div>11:00 ★★調 Motoko</div> <div>11:30～ ヒーリングアロマヨガ</div> <div>12:30 ★癒 Motoko</div> <div>13:00～ 【FRP】ベースック</div> <div>14:00 ★★調 Kazuya</div> <div>19:00～ 安眠ヨガ</div> <div>20:00 ★癒 Mayumi</div> <div>20:30～ 冬の温活ヨガ</div> <div>21:30 ★★癒 Mayumi</div>                                      | <div>20</div> <div>●新月</div> <div>9:00～ 【FRP】歪み調整</div> <div>10:00 ★調 Atsushi</div> <div>10:30～ 【FRP】美尻・美脚</div> <div>11:30 ★★美 Atsushi</div> <div>14:00～ アロマビューティーヨガ</div> <div>15:00 ★★美 Sayoko</div> <div>16:30 ★癒 Sayoko</div>   | 【FRP】について<br>F ファンクショナル(機能的な)<br>R ローラー<br>P ピラティス<br><br>理学療法士である<br>中村尚人氏が考案した<br>フォームローラーを使った<br>ピラティスメソッド。                                                                         |
| <div>21</div> <div>9:00～ ベーシックヨガ</div> <div>10:00 ★★調 Motoko</div> <div>10:30～ リフレッシュフローヨガ</div> <div>11:30 ★★美 Motoko</div> <div>14:00～ 首・肩こり解消ヨガ</div> <div>15:00 ★★調 Mayumi</div> <div>15:30～ ヒーリングアロマヨガ</div> <div>16:30 ★癒 Mayumi</div>            | <div>22</div> <div>10:00～ ピラティス</div> <div>11:00 ★★美 Sayoko</div> <div>11:30～ ベーシックヨガ</div> <div>12:30 ★★調 Sayoko</div> <div>19:00～ スローフロー音浴ヨガ</div> <div>20:00 ★★癒 Risa</div> <div>20:30～ 癒しのチャイムヨガ</div> <div>21:30 ★癒 Risa</div>                      | <div>23</div> <div>10:00～ デトックスヨガ</div> <div>11:00 ★調 Yurie</div> <div>11:30～ 冬の温活ヨガ</div> <div>12:30 ★★癒 Yurie</div> <div>13:00～ ヒーリングアロマヨガ</div> <div>14:00 ★癒 Naoko</div> <div>19:00～ リカバリーストレッチ</div> <div>20:00 ★癒 Yasuyuki</div> <div>20:30～ 自重トレ</div> <div>21:30 ★★調 Yasuyuki</div>         | <div>24</div> <div>定休日</div>     | <div>25</div> <div>10:00～ 【FRP】リリース</div> <div>11:00 ★★調 Miki</div> <div>11:30～ フローピラティス</div> <div>12:30 ★★調 Miki</div> <div>13:00～ ベーシックヨガ</div> <div>14:00 ★★調 Yurie</div> <div>19:00～ 【FRP】美尻・美脚</div> <div>20:00 ★★美 Atsushi</div> <div>20:30～ キャンドルヨガ×音浴</div> <div>21:30 ★癒 A×R</div>    | <div>26</div> <div>10:00～ リフレッシュフローヨガ</div> <div>11:00 ★★美 Motoko</div> <div>11:30～ アロマビューティーヨガ</div> <div>12:30 ★★美 Motoko</div> <div>13:00～ 【FRP】腰痛改善</div> <div>14:00 ★★調 Kazuya</div> <div>19:00～ ヒーリングアロマヨガ</div> <div>20:00 ★癒 Mayumi</div> <div>20:30～ バクティフローヨガ</div> <div>21:30 ★★癒 Mayumi</div>                        | <div>27</div> <div>9:00～ ベーシックヨガ</div> <div>10:00 ★★調 Atsushi</div> <div>10:30～ 【FRP】お腹すっきり</div> <div>11:30 ★★調 Atsushi</div> <div>14:00～ アシュタンガヨガ</div> <div>15:00 ★★美 Sayoko</div> <div>16:30 ★癒 Sayoko</div>                     | クラス名に【FRP】とある場合<br>ローラーをご持参ください。<br><br>レンタル 200円<br>販売価格 10,780円<br>                             |
| <div>28</div> <div>○上弦の月</div> <div>9:00～ リフレッシュフローヨガ</div> <div>10:00 ★★美 Mana</div> <div>10:30～ アロマビューティーヨガ</div> <div>11:30 ★★美 Mana</div> <div>14:00～ デトックスヨガ</div> <div>15:00 ★調 Mayumi</div> <div>15:30～ 冬の温活ヨガ</div> <div>16:30 ★★癒 Mayumi</div> | <div>29</div> <div>年末年始休み</div>                                                                                                                                       | <div>30</div> <div>年末年始休み</div>                                                                                                                                                                                  | <div>31</div> <div>年末年始休み</div>  | <div>年末年始休業のお知らせ</div> <div>12/29(月)～1/3(土)</div> <div>休業中のご予約・お問い合わせ等は、1/4(日)以降にご対応させていただきます。<br/>ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。<br/>今年も一年、ヨガスタジオポスターをご愛顧いただき、誠にありがとうございました。<br/>また来年も皆さまのご来店を心よりお待ちしております。<br/>慌ただしい年の暮れ、どうぞ健やかによいお年をお迎えください。</div>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>お友達紹介カード</div> <div>会員様限定<br/>店頭配布中</div> <div>大切な方へ<br/>健康を願う<br/>プレゼント</div>                                                             |                                                                                                                                                                                        |