



YOGA STUDIO **POSTURE** 高崎店 1月

ご予約・お問い合わせ ☎ 027-388-1221 高崎市浜尻町1199 P号室

◎ 営業時間 平日 9:30~14:30 / 18:30~22:00 土日 8:30~12:00 / 13:30~17:00 休 水曜定休

日	月	火	水	木	金	土	INFO
	明けましておめでとうございます 旧年中はご愛顧をいただき感謝申し上げます 午(うま)年も元気いっぱい駆け抜けましょう! 皆様にとりまして午(うま)いく一年になりますように 本年もどうぞよろしくお願ひいたします		元旦 年始休み		年始休み		○満月 年始休み
4 9:00~ アロマビューティーヨガ 10:00 ★★ 美 Motoko 10:30~ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★★ 美 Motoko 14:00~ 冬の温活ヨガ 15:00 ★★ 癒 Mayumi 15:30~ デトックスヨガ 16:30 ★ 調 Mayumi	5 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	6 10:00~ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★ 美 Yurie 11:30~ デトックスヨガ 12:30 ★ 調 Yurie	定休日	7 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	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~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★ 癒 Yurie 19:00~ 【FRP】腰痛改善 20:00 ★★ 調 Kazuya 20:30~ 【FRP】快眠サポート 21:30 ★ 癒 Kazuya	9 10:00~ 【FRP】お腹すっきり 11:00 ★★ 調 Atsushi 11:30~ ベーシックヨガ×音浴 12:30 ★★ 調 A×R 13:00~ 【FRP】ベーシック 14:00 ★★ 調 Kazuya 19:00~ 【FRP】歪み調整 20:00 ★ 調 Atsushi 20:30~ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★★ 美 Atsushi	10 9:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★ 調 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ×音浴 11:30 ★★ 調 A×R 14:00~ やさしいピラティス 15:00 ★★ 美 Sayoko 15:30~ リストラティブヨガ 16:30 ★ 癒 Sayoko
11 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	12 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	13 10:00~ 冬の温活ヨガ 11:00 ★★ 癒 Yurie 11:30~ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★★ 美 Yurie	定休日	14 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	15 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】美姿勢 14:00 ★★ 美 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	16 10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★ 癒 Motoko 11:30~ 【FRP】歪み調整 12:30 ★ 調 Atsushi 13:00~ 【FRP】首・肩リセット 14:00 ★★ 調 Kazuya 19:00~ デトックスヨガ 20:00 ★ 調 Mayumi 20:30~ 首・肩こり解消ヨガ 21:30 ★★ 調 Mayumi	17 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
18 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~ 冬の温活ヨガ 16:30 ★★ 癒 Mayumi	19 ●新月 10:00~ やさしいピラティス 11:00 ★★ 美 Sayoko 11:30~ 陰ヨガ 12:30 ★ 調 Sayoko	20 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	定休日	21 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	22 10:00~ ボールピラティス 11:00 ★★ 調 Miki 11:30~ 【FRP】美姿勢 12:30 ★★ 調 Miki 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	23 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 ★★ 調 Motoko 13:00~ ベーシックヨガ 14:00 ★★ 調 Yurie 19:00~ 【FRP】ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★ 癒 Mayumi 20:30~ 【FRP】歪み調整 21:30 ★★ 癒 Mayumi	24 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~ アロマビューティーヨガ 16:30 ★★ 美 Sayoko
25 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	26 ●上弦の月 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	27 10:00~ デトックスヨガ 11:00 ★ 調 Yurie 11:30~ 冬の温活ヨガ 12:30 ★★ 癒 Yurie	定休日	28 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	29 10:00~ フローピラティス 11:00 ★★ 調 Miki 11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★ 癒 Motoko 13:00~ 冬の温活ヨガ 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	30 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 ★★ 癒 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	31 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~ ベーシックヨガ 16:30 ★★ 調 Sayoko
25 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	26 ●上弦の月 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	27 10:00~ デトックスヨガ 11:00 ★ 調 Yurie 11:30~ 冬の温活ヨガ 12:30 ★★ 癒 Yurie	定休日	28 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	29 10:00~ フローピラティス 11:00 ★★ 調 Miki 11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★ 癒 Motoko 13:00~ 冬の温活ヨガ 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	30 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~ 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	31 お友達紹介カード 会員様限定 店頭配布中

★ クラス選びのヒント ① ★印 … 運動量の目安（★少 ⇔ ★★★多） ② 目的別 … 「美」「調整」「癒し」

★ 営業時間やレッスン内容・インストラクターは、状況により予告なく変更する場合がございますこと、ご承知おきください。

日	月	火	水	木	金	土	INFO
1 ○満月	10:00~ ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★★ 美 Motoko 10:30~ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★★ 美 Motoko 14:00~ 冬の温活ヨガ 15:00 ★★ 癒 Sayoko 15:30~ デトックスヨガ 16:30 ★ 調 Mayumi	10:00~ 冬の温活ヨガ 11:00 ★★ 癒 Sayoko 11:30~ やさしいピラティス 12:30 ★★ 美 Sayoko	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~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★ 癒 Yurie 19:00~ 【FRP】快眠サポート 20:00 ★ 癒 Kazuya 20:30~ 【FRP】腰痛改善 21:30 ★★ 調 Kazuya	定休日	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 ★ 癒 Yurie 19:00~ 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★ 調 Atsushi 20:30~ ベーシックヨガ×音浴 21:30 ★★ 調 A×R	10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★★ 美 Atsushi 11:30~ 【FRP】歪み調整 12:30 ★ 調 Atsushi 13:00~ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★ 美 Sayoko 15:30~ 陰ヨガ 16:30 ★ 調 Sayoko	9:00~ 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★★ 美 Atsushi 10:30~ 【FRP】歪み調整 11:30 ★ 調 Atsushi 14:00~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★ 美 Sayoko
8 △下弦の月	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	10:00~ ピラティス 11:00 ★★★ 美 Sayoko 11:30~ リストラティブヨガ 12:30 ★ 癒 Sayoko	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~ アロマビューティーヨガ 20:00 ★★ 美 Naoko 20:30~ NEW キャンドル瞑想ヨガ 21:30 ★ 癒 Naoko	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 close	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】首・肩リセット 14:00 ★★ 調 Kazuya 19:00~ 【FRP】歪み調整 20:00 ★ 調 Atsushi 20:30~ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★★ 美 Atsushi	10:00~ 冬の温活ヨガ 10:00 ★★★ 美 Mayumi 10:30~ 首・肩こり解消ヨガ 11:30 ★★ 調 Mayumi 14:00~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★ 癒 Sayoko 15:30~ アシュタンガヨガ 16:30 ★★★ 美 Sayoko	9:00~ 冬の温活ヨガ 10:00 ★★★ 美 Mayumi 10:30~ 首・肩こり解消ヨガ 11:30 ★★ 調 Mayumi 14:00~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★ 癒 Sayoko 15:30~ アシュタンガヨガ 16:30 ★★★ 美 Sayoko
15 ●新月	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~ 冬の温活ヨガ 16:30 ★★ 癒 Mayumi	10:00~ やさしいピラティス 11:00 ★★ 美 Sayoko 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★ 調 Sayoko	10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★ 癒 Yurie 11:30~ 冬の温活ヨガ 12:30 ★★ 癒 Yurie 13:00~ NEW エナジー調整ヨガ 14:00 ★★ 調 Naoko 19:00~ 【FRP】首・肩リセット 20:00 ★★ 調 Kazuya 20:30~ 【FRP】快眠サポート 21:30 ★ 癒 Kazuya	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~ リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★★ 美 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	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~ 【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	10:00~ 【FRP】歪み調整 10:00 ★ 調 Atsushi 10:30~ 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★★ 美 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 ピラティスマッサージ。
22 天皇誕生日	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	10:00~ アシュタンガヨガ 11:00 ★★★ 美 Sayoko 11:30~ デトックスヨガ 12:30 ★★ 美 Sayoko	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~ 【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	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~ 冬の温活ヨガ 14:00 ★★ 癒 Yurie 19:00~ 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★★ 美 Atsushi 20:30~ 【FRP】歪み調整 21:30 ★ 調 Atsushi	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~ 安眠ヨガ 20:00 ★ 癒 Mayumi 20:30~ 冬の温活ヨガ 21:30 ★★ 癒 Mayumi	9:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★ 調 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ×音浴 11:30 ★★ 調 A×R 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】がある場合 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
23 △上弦の月	10:00~ アシュタンガヨガ 11:00 ★★★ 美 Sayoko 11:30~ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★ 美 Sayoko	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~ 【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	定休日	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~ 冬の温活ヨガ 14:00 ★★ 癒 Yurie 19:00~ 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★★ 美 Atsushi 20:30~ 【FRP】歪み調整 21:30 ★ 調 Atsushi	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~ 安眠ヨガ 20:00 ★ 癒 Mayumi 20:30~ 冬の温活ヨガ 21:30 ★★ 癒 Mayumi	9:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★ 調 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ×音浴 11:30 ★★ 調 A×R 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	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
NEW キャンドル瞑想ヨガ 1/f の揺らぎにつつまれ、より深い呼吸を意識しながら 心と身体に寄り添う贅沢な時間を。		FRP BASIC インストラクター養成コース 2/19(木)▶20(金)開催 普段FRPクラスに参加され もっと深く学んでみたい方にも おすすめの講座です！ 詳細はフライヤーまで		＼パーソナルのご予約受付開始しました／ ヨガスタジオポスチャーハイクオリティで “ピラティスパーソナルセッション”を ご利用いただけるようになりました！ 初回はお得になっておりますよ～♪		＼ピラティス・ローラー入荷しました／ しばらく品切れが続き 大変お待たせいたしました！ GRIPPONE(グリップオネ)の 新色アーモンドグリーン ぜひお試しください♪	
NEW エナジー調整ヨガ 強く撃てば壊滅的なダメージを与えるマルマ(急所)も 程良い刺激で機能向上やエネルギー増幅に！				ご予約方法などの詳細は オレンジ色のフライヤーまで		 ※従来色は販売終了	

❖ クラス選びのヒント ① ★印 … 運動量の目安 (★少 ⇌ ★★★多) ② 目的別 … 「美」「調整」「癒し」

❖ 営業時間やレッスン内容ga・インストラクターは、状況により予告なく変更する場合がございますこと、ご承知おきください。



2月の
ヒーリング
アロマ
鼻や喉をスッキリ快適に
ユーカリブレンド

厳しい寒さと空風に
耐えられるよう
心身ともに温める香りと
免疫力を高める香りも
取り入れましょう
風邪予防や花粉症対策に◎
✿ユカリ
✿ティートリー
✿マジョラム・スイート

【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
ピラティスマッサージ。

