











| 日   | 月   | 火   | 水  | 木   | 金   | 土  | INFO   |
|---|---|---|--|---|---|--|--|
|  <p>HAPPY NEW YEAR</p> <p>明けましておめでとうございます<br/>旧年中はご愛顧をいただき感謝申し上げます</p> <p>午(うま)年も元気いっぱい駆け抜けましょう！<br/>皆様にとりまして 午(うま)いく一年になりますように</p> <p>本年もどうぞよろしくお願いいたします</p> |   |   |                        | <p>元旦 1</p> <p>年始休み</p>    | <p>2</p> <p>年始休み</p>   | <p>土 3</p> <p>〇満月</p> <p>年始休み</p>   | <p>1月のヒーリングアロマ</p> <p>心身と空間を清める<br/>浄化ブレンド</p> <p>新年から始める自然療法<br/>植物の持つ香りの心地良さと<br/>さまざまな薬理作用は<br/>心身のバランスを回復させ<br/>健康や美容に役立ちます<br/>毎日を心豊かに<br/>お過ごしいただけますように</p> <p>☆ファーニードル<br/>☆ベチバー<br/>☆レモン</p>  |
| <p>4</p> <p>9:00～ アロマビューティーヨガ<br/>10:00 ★★美 Motoko<br/>10:30～ リフレッシュフローヨガ<br/>11:30 ★★美 Motoko<br/>14:00～ 冬の温活ヨガ<br/>15:00 ★★癒 Mayumi<br/>15:30～ デトックスヨガ<br/>16:30 ★調 Mayumi</p>  | <p>5</p> <p>10:00～ ヒーリングアロマヨガ<br/>11:00 ★癒 Sayoko<br/>11:30～ ベーシックヨガ<br/>12:30 ★★調 Sayoko<br/>19:00～【FRP】腰痛改善<br/>20:00 ★★調 Kazuya<br/>20:30～【FRP】快眠サポート<br/>21:30 ★癒 Kazuya</p>    | <p>6</p> <p>10:00～【FRP】美姿勢<br/>11:00 ★★美 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</p>             | <p>7</p> <p>定休日</p>  | <p>8</p> <p>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～【FRP】歪み調整<br/>20:00 ★調 Atsushi<br/>20:30～【FRP】美尻・美脚<br/>21:30 ★★美 Atsushi</p>  | <p>9</p> <p>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～ 冬の温活ヨガ<br/>20:00 ★★癒 Mayumi<br/>20:30～ 安眠ヨガ<br/>21:30 ★癒 Mayumi</p>    | <p>10</p> <p>9:00～【FRP】お腹すっきり<br/>10:00 ★★調 Atsushi<br/>10:30～ ベーシックヨガ×音浴<br/>11:30 ★★調 A×R<br/>14:00～ やさしいピラティス<br/>15:00 ★★美 Sayoko<br/>15:30～ リストラティブヨガ<br/>16:30 ★癒 Sayoko</p> |  |
| <p>下弦の月 11</p> <p>9:00～ リフレッシュフローヨガ<br/>10:00 ★★美 Mana<br/>10:30～ アロマビューティーヨガ<br/>11:30 ★★美 Mana<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</p>  | <p>成人の日 12</p> <p>10:00～ アロマビューティーヨガ<br/>11:00 ★★美 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</p>  | <p>13</p> <p>10:00～ 冬の温活ヨガ<br/>11:00 ★★癒 Yurie<br/>11:30～ リフレッシュフローヨガ<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</p> | <p>14</p> <p>定休日</p>  | <p>15</p> <p>10:00～ スローフロー音浴ヨガ<br/>11:00 ★★癒 Risa<br/>11:30～ 癒しのチャイムヨガ<br/>12:30 ★★調 Risa<br/>13:00～【FRP】美姿勢<br/>14:00 ★★美 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</p> | <p>16</p> <p>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】首・肩リセット<br/>14:00 ★★調 Kazuya<br/>19:00～ デトックスヨガ<br/>20:00 ★調 Mayumi<br/>20:30～ 首・肩こり解消ヨガ<br/>21:30 ★★調 Mayumi</p> | <p>17</p> <p>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</p> | <p>【FRP】について</p> <p>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</p> <p>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。</p>   |
| <p>18</p> <p>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～ 冬の温活ヨガ<br/>16:30 ★★癒 Mayumi</p>  | <p>新月 19</p> <p>10:00～ やさしいピラティス<br/>11:00 ★★美 Sayoko<br/>11:30～ 陰ヨガ<br/>12:30 ★調 Sayoko<br/>19:00～【FRP】快眠サポート<br/>20:00 ★癒 Kazuya<br/>20:30～【FRP】首・肩リセット<br/>21:30 ★★調 Kazuya</p>  | <p>20</p> <p>10:00～ ヒーリングアロマヨガ<br/>11:00 ★癒 Yurie<br/>11:30～【FRP】美姿勢<br/>12:30 ★★美 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～ ベーシックヨガ<br/>21:30 ★★調 Maru</p>           | <p>21</p> <p>定休日</p>  | <p>22</p> <p>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～ ベーシックヨガ<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</p>   | <p>23</p> <p>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/>close<br/>19:00～ ヒーリングアロマヨガ<br/>20:00 ★癒 Mayumi<br/>20:30～ 冬の温活ヨガ<br/>21:30 ★★癒 Mayumi</p>                             | <p>24</p> <p>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～ 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</p> | <p>クラス名に【FRP】とある場合<br/>ローラーをご持参ください。</p> <p>レンタル 200円<br/>販売価格 10,780円</p>    |
| <p>25</p> <p>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～ 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</p>   | <p>上弦の月 26</p> <p>10:00～ 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～ 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</p> | <p>27</p> <p>10:00～ デトックスヨガ<br/>11:00 ★調 Yurie<br/>11:30～ 冬の温活ヨガ<br/>12:30 ★★癒 Yurie<br/>13:00～ ヒーリングアロマヨガ<br/>14:00 ★癒 Naoko<br/>19:00～ 自重トレ<br/>20:00 ★★調 Yasuyuki<br/>20:30～ リカバリーストレッチ<br/>21:30 ★癒 Yasuyuki</p>            | <p>28</p> <p>定休日</p>   | <p>29</p> <p>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～ 冬の温活ヨガ<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</p>   | <p>30</p> <p>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～ 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</p>    | <p>31</p> <p>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～ ベーシックヨガ<br/>16:30 ★★調 Sayoko</p>  | <p>お友達紹介カード</p> <p>会員様限定<br/>店頭配布中</p> <p>大切な方へ<br/>健康を願う<br/>プレゼント</p>   |

| 日   | 月   | 火  | 水                   | 木   | 金  | 土   | INFO  |   |
|---|---|--|---------------------|---|--|---|---|---|
| 1<br>9:00～ アロマビューティーヨガ<br>10:00 ★★美 Motoko<br>10:30～ リフレッシュフローヨガ<br>11:30 ★★美 Motoko<br>14:00～ 冬の温活ヨガ<br>15:00 ★★癒 Mayumi<br>15:30～ デトックスヨガ<br>16:30 ★調 Mayumi    | 2<br>〇満月<br>10:00～ ヒーリングアロマヨガ<br>11:00 ★癒 Sayoko<br>11:30～ やさしいピラティス<br>12:30 ★★美 Sayoko<br>19:00～ 【FRP】快眠サポート<br>20:00 ★癒 Kazuya<br>20:30～ 【FRP】腰痛改善<br>21:30 ★★調 Kazuya | 3<br>10:00～ 冬の温活ヨガ<br>11:00 ★★癒 Yurie<br>11:30～ ベーシックヨガ<br>12:30 ★★調 Yurie<br>close<br>19:00～ 【FRP】伸びる筋トレ<br>20:00 ★★美 Yasuyuki<br>20:30～ リカバリーストレッチ<br>21:30 ★癒 Yasuyuki  | 4<br>定休日            | 5<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～ ヒーリングアロマヨガ<br>14:00 ★癒 Yurie<br>19:00～ 【FRP】お腹すっきり<br>20:00 ★★調 Atsushi<br>20:30～ ベーシックヨガ×音浴<br>21:30 ★★調 A×R                                   | 6<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～ ヒーリングアロマヨガ<br>21:30 ★癒 Mayumi | 7<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～ アロマビューティーヨガ<br>15:00 ★★美 Sayoko<br>16:30 ★調 Sayoko   | <br>2月の<br>ヒーリング<br>アロマ<br><br>鼻や喉をスッキリ快適に<br>ユーカリブレンド<br><br>厳しい寒さと空く風に<br>耐えられるよう<br>心身ともに温める香りと<br>免疫力を高める香りも<br>取り入れましょう<br>風邪予防や花粉症対策に◎<br><br>☆ユーカリ<br>☆ティートリー<br>☆マージョラム・スイート |   |
| 8<br>9:00～ リフレッシュフローヨガ<br>10:00 ★★美 Mana<br>10:30～ アロマビューティーヨガ<br>11:30 ★★美 Mana<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  | 9<br>〇下弦の月<br>10:00～ ピラティス<br>11:00 ★★美 Sayoko<br>11:30～ リストラティブヨガ<br>12:30 ★癒 Sayoko<br>19:00～ アロマビューティーヨガ<br>20:00 ★★美 Naoko<br>20:30～ NEW キャンドル瞑想ヨガ<br>21:30 ★癒 Naoko  | 10<br>10:00～ デトックスヨガ<br>11:00 ★調 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～ 自重トレ<br>21:30 ★★調 Yasuyuki                   | 11<br>建国記念の日<br>定休日 | 12<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>close<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  | 13<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】首・肩リセット<br>14:00 ★★調 Kazuya<br>19:00～ 冬の温活ヨガ<br>20:00 ★★癒 Mayumi<br>20:30～ 安眠ヨガ<br>21:30 ★癒 Mayumi             | 14<br>9:00～ 冬の温活ヨガ<br>10:00 ★★癒 Mayumi<br>10:30～ 首・肩こり解消ヨガ<br>11:30 ★★調 Mayumi<br>14:00～ ヒーリングアロマヨガ<br>15:00 ★癒 Sayoko<br>15:30～ アシュタンガヨガ<br>16:30 ★★美 Sayoko   |   |   |
| 15<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～ 冬の温活ヨガ<br>16:30 ★★癒 Mayumi      | 16<br>10:00～ やさしいピラティス<br>11:00 ★★美 Sayoko<br>11:30～ ベーシックヨガ<br>12:30 ★★調 Sayoko<br>19:00～ 【FRP】首・肩リセット<br>20:00 ★★調 Kazuya<br>20:30～ 【FRP】快眠サポート<br>21:30 ★癒 Kazuya      | 17<br>〇新月<br>10:00～ ヒーリングアロマヨガ<br>11:00 ★癒 Yurie<br>11:30～ 冬の温活ヨガ<br>12:30 ★★癒 Yurie<br>13:00～ NEW エナジー調整ヨガ<br>14:00 ★★調 Naoko<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       | 18<br>定休日           | 19<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～ リフレッシュフローヨガ<br>14:00 ★★美 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                               | 20<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～ 【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         | 21<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～ ベーシックヨガ<br>15:00 ★★調 Sayoko<br>15:30～ やさしいピラティス<br>16:30 ★★美 Sayoko   | 【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。  |   |
| 22<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～ 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 | 23<br>天皇誕生日<br>10:00～ アシュタンガヨガ<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>時間短縮営業<br>9:30～13:00  | 24<br>〇上弦の月<br>10:00～ 【FRP】美姿勢<br>11:00 ★★美 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～ 【FRP】伸びる筋トレ<br>20:00 ★★美 Yasuyuki<br>20:30～ リカバリーストレッチ<br>21:30 ★癒 Yasuyuki | 25<br>定休日           | 26<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～ 冬の温活ヨガ<br>14:00 ★★癒 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                                   | 27<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～ 安眠ヨガ<br>20:00 ★癒 Mayumi<br>20:30～ 冬の温活ヨガ<br>21:30 ★★癒 Mayumi                | 28<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×音浴<br>11:30 ★★調 A×R<br>14:00～ ピラティス<br>15:00 ★★美 Sayoko<br>16:30 ★癒 Sayoko   | 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><br>  |   |
| NEW キャンドル瞑想ヨガ<br>1/fの揺らぎにつつまれ、より深い呼吸を意識しながら<br>心と身体に寄り添う贅沢な時間を。<br><br>NEW エナジー調整ヨガ<br>強く撃てば壊滅的なダメージを与えるマルマ(急所)も<br>程良い刺激で機能向上やエネルギー増幅に！                          |   | FRP BASIC<br>インストラクター養成コース<br>2/19(木)▶20(金)開催<br>普段FRPクラスに参加され<br>もっと深く学んでみたい方に<br>おすすめ講座です！<br>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 /<br><br><br>ヨガスタジオボスチャー高崎店で<br>“ピラティスパーソナルセッション”を<br>ご利用いただけるようになりました！<br>初回はお得になっておりますよ〜<br><br>ご予約方法などの詳細は<br>オレンジ色のフライヤーまで |  | ＼ ピラティス・ローラー入荷しました /<br><br><br>しばらく品切れが続き<br>大変お待たせいたしました！<br>GRIPPONE(グリップボン)の<br>新色アーモンドグリーン<br>ぜひお試しください♪<br><br>※従来色は販売終了 |   | お友達紹介カード<br> 会員様限定<br>店頭配布中<br><br>大切な方へ<br>健康を願う<br>プレゼント |