

日	月	火	水	木	金	土	INFO
<p>1</p> <p>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</p>	<p>2</p> <p>🌕 満月</p> <p>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</p>	<p>3</p> <p>10:00~ 冬の温活ヨガ 11:00 ★★癒 Yurie 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 Yurie close 19:00~ 【FRP】伸びる筋トレ 20:00 ★癒 Kazuya 20:00 ★★美 Yasuyuki 20:30~ 【FRP】腰痛改善 21:30 ★★調 Kazuya</p>	<p>4</p> <p>定休日</p>	<p>5</p> <p>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】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</p>	<p>6</p> <p>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</p>	<p>7</p> <p>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 16:30 ★調 Sayoko</p>	 <p>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</p> <p>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◎</p> <p>★ユーカリ ★ティートリー ★マージョラム・スイート</p>
<p>8</p> <p>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</p>	<p>9</p> <p>🌙 下弦の月</p> <p>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</p>	<p>10</p> <p>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~ リカバリーストレッチ 20:00 ★癒 Yasuyuki 20:30~ 自重トレ 21:30 ★★調 Yasuyuki</p>	<p>11</p> <p>🇯🇵 建国記念の日</p> <p>定休日</p>	<p>12</p> <p>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 19:00~ 【FRP】歪み調整 20:00 ★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★美 Atsushi</p>	<p>13</p> <p>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~ 冬の温活ヨガ 20:00 ★★癒 Mayumi 20:30~ 安眠ヨガ 21:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>14</p> <p>9:00~ 冬の温活ヨガ 10:00 ★★癒 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</p>	<p>★ユーカリ ★ティートリー ★マージョラム・スイート</p>
<p>15</p> <p>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</p>	<p>16</p> <p>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</p>	<p>17</p> <p>🌑 新月</p> <p>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】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</p>	<p>18</p> <p>定休日</p>	<p>19</p> <p>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</p>	<p>20</p> <p>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 ★★調 Mayumi 20:30~ 首・肩こり解消ヨガ 21:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>21</p> <p>9:00~ 【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</p>	<p>【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</p> <p>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。</p>
<p>22</p> <p>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</p>	<p>23</p> <p>👑 天皇誕生日</p> <p>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</p> <p>時間短縮営業 9:30~13:00</p>	<p>24</p> <p>🌙 上弦の月</p> <p>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</p>	<p>25</p> <p>定休日</p>	<p>26</p> <p>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</p>	<p>27</p> <p>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</p>	<p>28</p> <p>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</p>	<p>クラス名に【FRP】とある場合ローラーをご持参ください。</p> <p>レンタル 200円 販売価格 10,780円</p> 
<p>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。</p> <p>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！</p>	<p>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</p>	<p>パーソナルのご予約受付開始しました！</p>  <p>ヨガスタジオポストチャー高崎店で“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〜</p> <p>ご予約方法などの詳細はオレンジ色のフライヤーまで</p>	<p>ピラティス・ローラー入荷しました！</p>  <p>しばらく品切れが続き大変お待たせいたしました！GRIPPONE(グリッポン)の新しいアーモンドグリーンぜひお試しください♪</p> <p>※従来色は販売終了</p>	<p>お友達紹介カード</p>  <p>会員様限定店頭配布中</p> <p>大切な方へ健康を願うプレゼント</p>			

日	月	火	水	木	金	土	INFO
<p>1</p> <p>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~ デトックスヨガ 15:00 ★調 Mayumi 15:30~ 春の腸活ヨガ 16:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>2</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★調 Sayoko 11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★癒 Sayoko 19:00~ 【FRP】腰痛改善 20:00 ★★調 Kazuya 20:30~ 【FRP】快眠サポート 21:30 ★癒 Kazuya</p>	<p>3</p> <p>○満月</p> <p>10:00~ デトックスヨガ 11:00 ★調 Yurie 11:30~ 春の腸活ヨガ 12:30 ★★調 Yurie 13:00~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 Naoko 時間短縮営業 9:30~13:00</p>	<p>4</p> <p>定休日</p>	<p>5</p> <p>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 close 19:00~ ベーシックヨガ×音浴 20:00 ★調 A×R 20:30~ 【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★調 Atsushi</p>	<p>6</p> <p>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</p>	<p>7</p> <p>9:00~ 【FRP】歪み調整 10:00 ★調 Atsushi 10:30~ 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★★美 Atsushi 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</p> <p></p> <p>3月のヒーリングアロマ</p> <p>春の訪れを感じる桜ブレンド</p> <p>日本の春を彩る美しい桜をイメージした配合です。ふんわり優しい香りで幸福感に包まれて冬の疲れを癒しましょう。</p> <p>☆トカピーンズ ☆ベルガモット ☆マンダリン ☆ホーリーフ ☆ホーウッド ☆ローズ ☆イランイラン</p>	
<p>8</p> <p>9:00~ ベーシックヨガ 10:00 ★★調 Motoko 10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:30 ★癒 Motoko 14:00~ バクティフローヨガ 15:00 ★★★癒 Mayumi 15:30~ 安眠ヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>9</p> <p>10:00~ ピラティス 11:00 ★★★美 Sayoko 11:30~ 陰ヨガ 12:30 ★調 Sayoko 19:00~ キャンドル瞑想ヨガ 20:00 ★癒 Naoko 20:30~ アロマビューティーヨガ 21:30 ★★美 Naoko</p>	<p>10</p> <p>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~ エナジー調整ヨガ 14:00 ★★調 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</p>	<p>11</p> <p>定休日</p>	<p>12</p> <p>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 close 19:00~ 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★★美 Atsushi 20:30~ 【FRP】歪み調整 21:30 ★調 Atsushi</p>	<p>13</p> <p>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】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~ 春の腸活ヨガ 21:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>14</p> <p>時間短縮営業 13:30~17:00 14:00~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★★美 Sayoko 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:30 ★★美 Sayoko</p>	
<p>15</p> <p>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~ 春の腸活ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>16</p> <p>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 19:00~ 【FRP】快眠サポート 20:00 ★癒 Kazuya 20:30~ 【FRP】ベーシック 21:30 ★★調 Kazuya</p>	<p>17</p> <p>10:00~ 春の腸活ヨガ 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~ ベーシックヨガ 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】歪み調整 21:30 ★調 Atsushi</p> <p></p>	<p>18</p> <p>定休日</p>	<p>19</p> <p>●新月</p> <p>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 close 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</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p> <p>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 時間短縮営業 9:30~13:00</p>	<p>21</p> <p>9:00~ デトックスヨガ 10:00 ★調 Mayumi 10:30~ 春の腸活ヨガ 11:30 ★★調 Mayumi 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</p> <p>【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</p> <p>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。</p>	
<p>22</p> <p>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~ 首・肩こり解消ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30~ デトックスヨガ 16:30 ★調 Mayumi</p>	<p>23</p> <p>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 19:00~ エナジー調整ヨガ 20:00 ★★調 Naoko 20:30~ キャンドル瞑想ヨガ 21:30 ★癒 Naoko</p>	<p>24</p> <p>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~ 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</p>	<p>25</p> <p>定休日</p> <p></p>	<p>26</p> <p>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 19:00~ 【FRP】歪み調整 20:00 ★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★★美 Atsushi</p>	<p>27</p> <p>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~ 春の腸活ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30~ 安眠ヨガ 21:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>28</p> <p>9:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★調 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 15:30~ ベーシックヨガ 16:30 ★★調 Sayoko</p> <p>クラス名に【FRP】とある場合ローラーをご持参ください。</p> <p>レンタル 200円 販売価格 10,780円</p> <p></p>	
<p>29</p> <p>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~ 春の腸活ヨガ 16:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>30</p> <p>10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★調 Sayoko 11:30~ やさしいピラティス 12:30 ★★美 Sayoko 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</p>	<p>31</p> <p>10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★癒 Yurie 11:30~ 春の腸活ヨガ 12:30 ★★調 Yurie 13:00~ エナジー調整ヨガ 14:00 ★★調 Naoko 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</p> <p></p>	<p>春の腸活ヨガ【季節のヨガ/春3~5月】</p> <p>春はデトックスの季節！整腸作用のある精油で芳香浴しながら、お腹のマッサージや腸の働きを促すポーズを行い、からだ本来のデトックス機能を高めていきましょう。便秘解消、免疫力UP、美肌、メンタルの安定など、健康や美しい身体づくりへとつながる春限定のクラス(人v*)ぜひご参加ください🌸</p> <p></p>		<p>~お知らせ~</p> <p>木曜日13:00~のクラスは 今月お休みをいただき 新たなインストラクター "Aya"を迎えて 来月再開予定です！ ヨガのクラスです。 どうぞお楽しみに♪</p>	<p>お友達紹介カード</p> <p></p> <p>会員様限定 店頭配布中</p> <p>大切な方へ 健康を願う プレゼント</p>	