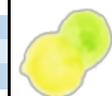


日	月	火	水	木	金	土	INFO
<p>＼群馬県庁 Night YOGA /</p> <p>2023年から開催している群馬県庁前の県民広場で行うヨガイベントが今年もいよいよ始まります！初回は、5/16(土)を予定しております。詳細は店頭やインスタ等でその都度お知らせいたします。自然を感じながらのヨガをぜひお楽しみください。</p> 		<p>＼パーソナルご予約受付中 /</p> <p>グループレッスンと併用することで自分の姿勢や動きのクセを効率よく整えてみませんか？ぜひお試しください^^</p> 	<p>定休日</p>	<p>1</p> <p>〇満月</p> <p>2</p> <p>10:00~ 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~ ベーシックヨガ 14:00 ★★調 Aya 19:00~ 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★★美 Atsushi 20:30~ 満月キャンドルヨガ 21:30 ★癒 Atsushi</p>	<p>3</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】首・肩リセット 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>4</p> <p>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~ やさしいピラティス 15:00 ★★美 Sayoko 16:30 陰ヨガ 16:30 ★調 Sayoko</p>	 <p>4月のヒーリングアロマ</p> <p>新生活を応援するストレスケアブレンド</p> <p>色とりどりの花が咲きぼかぼか陽気に包まれて心が華やぐ春♪</p> <p>一方で、環境の変化に緊張やストレスも多い時期。高ぶった神経を鎮め明るく穏やかになる香りが門出を励ましてくれます。</p> <p>☆ラベンダー ☆ベルガモット ☆ローズゼラニウム</p>
<p>5</p> <p>9:00~ ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★癒 Motoko 10:30~ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★美 Motoko 14:00~ 春の腸活ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>6</p> <p>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 19:00~ 【FRP】快眠サポート 20:00 ★癒 Kazuya 20:30~ 【FRP】腰痛改善 21:30 ★★調 Kazuya</p>	<p>7</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 時間短縮営業 9:30~14:30</p>	<p>定休日</p>	<p>8</p> <p>9</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~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 Aya 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>10</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】ベーシック 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>11</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~ アシュタンガヨガ 15:00 ★★★美 Sayoko 16:30 アロマビューティーヨガ 16:30 ★★美 Sayoko</p>	
<p>12</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~ 首・肩こり解消ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 16:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>13</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 時間短縮営業 9:30~13:00</p>	<p>14</p> <p>10:00~ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★美 Yurie 11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★癒 Yurie close 19:00~ リカバリストレッチ 20:00 ★癒 Yasuyuki 20:30~ 自重トレ 21:30 ★★調 Yasuyuki</p> 	<p>定休日</p>	<p>15</p> <p>16</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~ ベーシックヨガ 14:00 ★★調 Aya 19:00~ 【FRP】歪み調整 20:00 ★調 Atsushi 20:30~ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★★美 Atsushi</p>	<p>17</p> <p>●新月</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】腰痛改善 14:00 ★★調 Kazuya 19:00~ 首・肩こり解消ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30~ 新月キャンドルヨガ 21:30 ★癒 Mayumi</p>	<p>18</p> <p>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~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★癒 Sayoko 16:30 ★★★美 Sayoko</p>	<p>【FRP】について</p> <p>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>19</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~ デトックスヨガ 15:00 ★調 Mayumi 16:30 春の腸活ヨガ 16:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>20</p> <p>10:00~ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Sayoko 11:30~ リストラティブヨガ 12:30 ★癒 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>21</p> <p>10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★★美 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 時間短縮営業 9:30~14:30</p> 	<p>定休日</p>	<p>22</p> <p>23</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~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 Aya 19:00~ 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★調 Atsushi 20:30~ ベーシックヨガ 21:30 ★★調 Atsushi</p>	<p>24</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】ベーシック 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>25</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~ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★美 Sayoko 16:30 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>26</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 16:30 首・肩こり解消ヨガ 16:30 ★★調 Mayumi</p>	<p>27</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~ キャンドル瞑想ヨガ 20:00 ★癒 Naoko 20:30~ エナジー調整ヨガ 21:30 ★★調 Naoko</p>	<p>28</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~ 【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</p>	<p>昭和の日</p> <p>定休日</p>	<p>29</p> <p>30</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~ ベーシックヨガ 14:00 ★★調 Aya 19:00~ 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★★美 Atsushi 20:30~ 【FRP】歪み調整 21:30 ★調 Atsushi</p>	<p>＼受付スタッフ & インストラクター募集 /</p> <p>【受付スタッフ】 ・平日 18:00~22:00</p> <p>【インストラクター】 ・火曜日(第1、3、5) 19:00~20:00、20:30~21:30</p> <p>まずはお気軽にお問い合わせください。</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> 