

レッスンスケジュール 9/26~10/31 (新スタジオ)



YOGA STUDIO
HARMONIE

	月	火	水	木	金	土	日
① 10:20-11:30	気巡りヨガ 長谷川あんの	子宮美人ヨガ Kico	朝の目覚めのフロー Erina	アロマリラックス みか *	太陽と月のアロハヨガ 小峰三奈 *	香りフロー 青嶋舞子 *	ハタヨガ・ベーシック 出水香織 Tomomi Onuma
② 11:50-13:00	身体作りヨガ 長谷川あんの	香りヨガ Kico *	骨盤調整ヨガ Erina	ピラティス みか	骨盤調整ヨガ 小峰三奈	陰ヨガ 青嶋舞子	フロー 出水香織 Tomomi Onuma
③ 13:20-14:30	ママベビーヨガ tomo *13:30-14:30		ハタヨガ・プログレス 小峰三奈/石井淳一	ハタヨガ・ベーシック ATSUMI	マタニティヨガ tomo	骨盤調整ヨガ さゆみ	アロマリラックス みか/若菜 *
④ 14:50-16:00	ママヨガ tomo *15:00-16:00	フラヨガ 藤原芳枝 *15:30-16:40	ディープ・リラックス 小峰三奈/石井淳一	アシュタンガヨガ ATSUMI	陰ヨガwithアロマ tomo *	アロمامーンヨガ yoshimi *	週替りレッスン 詳細は下記参照 (80分) *15:00-16:20
⑤ 16:20-17:30	伝統式ハタヨガ keiko		美肌作りヨガ 長谷川あんの			ハタヨガ・ベーシック ふみ	
⑥ 18:00-19:10	ハタヨガ・ベーシック yoshimi	ピラティス みか	漢方的ダイエットヨガ 長谷川あんの	香り&癒しの リリースヨガ いしげさよ *	太陽と月のフロー あけみ		
⑦ 19:30-20:40	アロمامーンヨガ yoshimi *	和みヨガwithアロマ みか *	陰ヨガ ちづる	響きヨガ いしげさよ	ローリング リストラティブヨガ あけみ		

平日デイトタイム
ナイトタイム

《運動強度》

- 初めての方でも安心なリラックスできるクラス
- 中間的な運動強度でバランスのよいクラス
- 体幹強化や気持ちよく動くダイエットにも適したクラス
- マタニティ・産後・ママのためのクラス
- * アロマを使用するクラス

週替りレッスン 詳細 (日曜15:00-)

9/30	ヨガニードラと四季のヨガ	橘河里奈
10/7	自然療法とヨガ	misa
10/14	ヨガニードラと四季のヨガ	橘河里奈
10/21	音ヨガ	miyuki
10/28	アーユルヴェーダヨガ	青嶋舞子

《代行案内》

9/29(土)	10:20-11:30	香りフロー	青嶋舞子 →	Erina
	11:50-13:00	陰ヨガ		
10/2(火)	10:20-11:30	子宮美人ヨガ	Kico →	橘河里奈
	11:50-13:00	香りヨガ		
10/8(土)	10:20-11:30	香りフロー	青嶋舞子 →	Erina
	11:50-13:00	陰ヨガ		