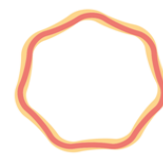


# ヨガスタジオ アルモニ

## レッスンスケジュール 2022年5月



YOGA STUDIO  
HARMONIE

やさしめの運動強度
中間の運動強度
強めの運動強度
マタニティ・産後・ママ
ピラティス
✳ アロマ使用
 🔥 アジャストあり

	月	火	水	木	金	土	日
① 10:30-11:40	漢方養生めぐりヨガ 長谷川あんの	香りと四季のヨガ 吉川里奈 ✳	ハタヨガ・ベーシック Sayaka	アロマリラックス みか ✳	ハタフロー Maki	香りフロー さとう ちはる ✳	ハタヨガ・ベーシック 1・15・29日 出水香織 8・22日 みか
② 12:10-13:20	リヴィングヨガ 長谷川あんの 🔥	フロー ASAMI	ハタヨガ・ビギナー Sayaka 🔥	ピラティス みか 🔥	骨盤ケアヨガ Maki	タイ式ヨガ ルーシーダットン さとう ちはる	フロー 1・15・29日 出水香織 8・22日 みか
③ 13:50-15:00	セルフケアヨガ with アロマ tomo ✳ マタニティ参加可	骨盤ケアヨガ yoshimi	アシュタンガヨガ 石井淳一 🔥	コンディショニング ヨガ のぐち かなこ	コンフォートヨガ with アロマ tomo ✳ マタニティ参加可	ハタヨガ・ビギナー 7・14・21日 Maki 28日 yoshimi 🔥	アロマリラックス 1日 misa 8日 ERINA 15・29日 Rika 22日 Akane ✳
④ 15:30-16:40	陰陽ヨガ tomo 🔥	アロマ メンテナンスヨガ yoshimi ✳	close	フロー 出水香織	陰ヨガ with アロマ tomo ✳🔥	スローフロー 7・14・21日 Maki 28日 yoshimi	週替りレッスン (詳細は下記参照) (80分) * 15:30-16:50
⑤ 17:50-19:00	骨盤調整フロー Shiho 🔥	ピラティス みか 🔥	ハタヨガ・ベーシック 長谷川あんの 🔥	ハタヨガ・ビギナー Sayaka	リラヨガ (骨盤調整) あけみ	骨盤ケアヨガ のぐち かなこ *17:20-18:30	平日デイトタイム
⑥ 19:30-20:40	コンディショニング ヨガ Shiho	香りヨガ みか ✳	漢方養生めぐりヨガ 長谷川あんの	スローフロー Sayaka	リラヨガ (リストラティブ) あけみ	自律神経整え× 安眠ヨガ のぐち かなこ * 19:00-20:10	ナイトタイム

### 《代行案内》

5/14(土)13:50~15:00 ハタヨガ・ビギナー 石井淳一  
5/14(土)15:30~16:40 スローフロー 石井淳一

### 《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

5/ 1 季節の整体ヨガ 🔥 misa  
5/ 8 音ヨガ Miyuki  
5/15 ヒーリングヨガ 🔥 Rika  
5/22 コンディショニングヨガ Akane  
5/29 ヒーリングヨガ 🔥 Rika

### ◎予約について

ご予約なしでも空きがあればレッスン参加可能ですが、2時間前に予約0の場合、久ロズとなることがありますのでご予約を推奨いたします。

🔥 「アジャストあり」のクラスは、ポーズの形や姿勢を整えるために体に触れさせていただくクラスです。感染対策の消毒をしたうえでを行います。アジャスト不要の方の確認をいたします。インストラクターが画面から離れることがありますので、オンライン受講の際はご了承ください。