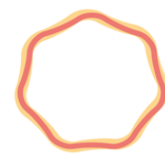


ヨガスタジオ アルモニ

レッスンスケジュール 2022年6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 5・19日 出水香織 12・26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 5・19日 出水香織 12・26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 4・18日 yoshimi 11・25日 Maki 🔥	アロマリラックス 5日 misa 12日 ERINA 19日 Rika 26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 4・18日 yoshimi 11・25日 Maki	週替りレッスン (詳細は下記参照) (80分) * 15:30-16:50
⑤ 18:00-19:10	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》

6/2(木)18:00-19:10	ハタヨガ・ビギナー	Rika
6/2(木)19:30-20:40	スローフロー	Rika

《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

6/5	季節の整体ヨガ	misa
6/12	音ヨガ	Miyuki
6/19	ヒーリングヨガ	Rika
6/26	コンディショニングヨガ	Akane

🔥 「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。

◎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。