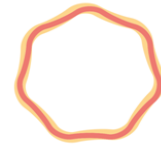


ヨガスタジオ アルモニ

レッスンスケジュール 2022年8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	朝の目覚めのフロー Sayaka	ハタヨガ・ベーシック 7・21日 出水香織 14・28日 みか
② 12:10-13:20	リビングヨガ 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	香りヨガ Sayaka ✳️	フロー 7・21日 出水香織 14・28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 6・20日 Maki 13・27日 Yoshimi	アロマリラックス 7日 misa 14日 ERINA 21日 Rika 28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 6・20日 Maki 13・27日 Yoshimi	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》

8/13(土)10:30~11:40	朝の目覚めのフロー	Akane
8/13(土)12:10~13:20	香りヨガ	Akane
8/29(月)18:00~19:10	骨盤調整フロー	Sayaka
8/29(月)19:30~20:40	コンディショニングヨガ	Sayaka

《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

8/7	季節の整体ヨガ	🔥 misa
8/14	音ヨガ	Miyuki
8/21	ヒーリングヨガ	🔥 Rika
8/28	コンディショニングヨガ	Akane

◎ 🔥 「アジャストあり」のクラス
 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、クローズとなることがありますのでご予約を推奨いたします。