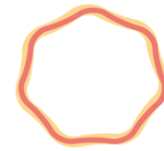


# ヨガスタジオ アルモニ

## レッスンスケジュール 2022年9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 ASAMI ✳️	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 4・18日出水香織 11・25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	香りヨガ Sayaka ✳️	フロー 4・18日出水香織 11・25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 3・17日 Yoshimi 10・24日 Maki 🔥	アロマリラックス 4日misa 11日ERINA 18日 Rika 25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 のぐち かなこ	陰ヨガ with アロマ tomo ✳️🔥	スローフロー 3・17日 Yoshimi 10・24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	ナイトイム

### 《代行案内》

9/14(水)18:00~19:10	ハタヨガ・ベーシック	あけみ
9/14(水)19:30~20:40	リラクゼーションヨガ	あけみ
9/23(金)18:00~19:10	骨盤ケアヨガ	のぐちかなこ
9/23(金)19:30~20:40	リラクゼーションヨガ	のぐちかなこ
9/28(水)18:00~19:10	ハタヨガ・ベーシック	Rika
9/28(水)19:30~20:40	リラクゼーションヨガ	Rika

### 《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

9/ 4	季節の整体ヨガ	misa
9/11	音ヨガ	Miyuki
9/18	ヒーリングヨガ	Rika
9/25	コンディショニングヨガ	Akane

### ◎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。

### ◎🔥「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。

YOGA STUDIO HARMONIE  
ヨガスタジオ アルモニ  
http://harmonie-yoga.com  
TEL:046-280-5435

