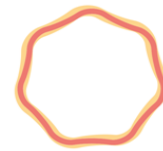


ヨガスタジオ アルモニ



YOGA STUDIO
HARMONIE

レッスンスケジュール 2022年10月

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 2・16・30日 出水香織 9・23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 2・16・30日 出水香織 9・23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 1・15・22日 Maki 8・29日 Yoshimi 🔥	アロマリラックス 2日 misa 9日 石井淳一 16・30日 Rika 23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 1・15・22日 Maki 8・29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 5日 長谷川あんの 12日 Sayaka 19・26日 YUKARI 🔥	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 5日 長谷川あんの 12日 Sayaka 19・26日 YUKARI	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》

10/12(水)19:30~20:40 香りヨガ	(レッスン変更)
10/13(木)15:30~16:40 フロー	出水香織
10/15(土)17:20~18:30 骨盤ケアヨガ	misa
10/15(土)19:00~20:10 リラクゼーションヨガ	misa
10/19(水)10:30~11:40 ハタヨガ・ベーシック	ERINA
10/19(水)12:10~13:20 ハタヨガ・ビギナー	ERINA

《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

10/ 2 季節の整体ヨガ 🔥	misa
10/ 9 音ヨガ	Miyuki
10/16 ヒーリングヨガ 🔥	Rika
10/23 コンディショニングヨガ	Akane
10/30 ヒーリングヨガ 🔥	Rika

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



◎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。