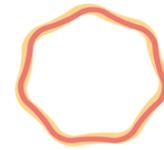


ヨガスタジオ アルモニ

レッスンスケジュール 2022年12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 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・24日 Maki 10・17日 Yoshimi 🔥	アロマリラックス 4日 misa 11日 Miyuki 18日 Rika 25日 ERINA ✳️
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・24日 Maki 10・17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 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 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	ナイトイム

《代行案内》

12/3(土)10:30~11:40	朝の目覚めのフロー	Rika
12/3(土)12:10~13:20	香りヨガ	Rika
12/15(木)18:00~19:10	ハタヨガ・ビギナー	Rika
12/15(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》

12/4	季節の整体ヨガ 🔥	misa
12/11	音ヨガ	Miyuki
12/18	ヒーリングヨガ 🔥	Rika
12/25	コンディショニングヨガ	ERINA

★年末年始★

- ・ 12/31、1/1 ⇒ 休業
- ・ 12/30、1/2、1/3 ⇒ 短縮営業(別紙参照)

◎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。