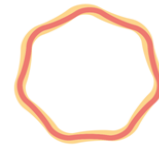


ヨガスタジオ アルモニ

レッスンスケジュール 2023年1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 8・29日 出水香織 15・22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 8・29日 出水香織 15・22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 7・21日 Maki 14・28日 Yoshimi 🔥	アロマリラックス 8日 ERINA 15日 Rika 22日 Akane 29日 misa ✿
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 7・21日 Maki 14・28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	ナイトタイム

・ 1/1 ⇒ 休業
 ・ 1/2、1/3 ⇒ 短縮営業(別紙参照)

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



《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

1/ 8 音ヨガ	Miyuki
1/15 ヒーリングヨガ 🔥	Rika
1/22 コンディショニングヨガ	Akane
1/29 季節の整体ヨガ 🔥	misa

◎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いきます。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。