

ヨガスタジオ アルモニ

レッスンスケジュール 2023年4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 2・16・30日 出水香織 9・23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 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・8日 Maki 15・22・29日 Yioshim 👉	アロマリラックス 2日 misa 9日 ERINA 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・8日 Maki 15・22・29日 Yioshim	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

《代行案内》

4/4(火)13:50~15:00 骨盤ケアヨガ	Rika
4/4(火)15:30~16:40 アロマリラックス	Rika
4/18(火)13:50~15:00 骨盤ケアヨガ	のぐち かなこ
4/18(火)15:30~16:40 リラクゼーションヨガ	のぐち かなこ

《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

4/2 季節の整体ヨガ	👉	misa
4/9 音ヨガ		Miyuki
4/16 ヒーリングヨガ	👉	Rika
4/23 コンディショニングヨガ		Akane
4/30 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。