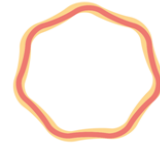


# ヨガスタジオ アルモニ

## レッスンスケジュール 2023年6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<br>10:30-11:40 | 漢方養生めぐりヨガ<br>長谷川あんの                     | 香りと四季のヨガ<br>ASAMI ✳️      | ハタヨガ・ベーシック<br>Sayaka   | アロマリラックス<br>みか ✳️      | ハタフロー<br>Maki                            | 朝の目覚めのフロー<br>Sayaka                                     | ハタヨガ・ベーシック<br>4・18日出水香織<br>11・25日 みか                      |
| ②<br>12:10-13:20 | リビングヨガ<br>長谷川あんの 🔥                      | フロー<br>ASAMI              | ハタヨガ・ビギナー<br>Sayaka 🔥  | ピラティス<br>みか 🔥          | 骨盤ケアヨガ<br>Maki                           | 香りヨガ<br>Sayaka ✳️                                       | フロー<br>4・18日出水香織<br>11・25日 みか                             |
| ③<br>13:50-15:00 | セルフケアヨガ with アロマ<br>tomo<br>✳️ マタニティ参加可 | 骨盤ケアヨガ<br>yoshimi         | アシュタンガヨガ<br>石井淳一 🔥     | コンディショニングヨガ<br>のぐち かなこ | コンフォートヨガ with アロマ<br>tomo<br>✳️ マタニティ参加可 | ハタヨガ・ビギナー<br>3・10 日 Maki<br>17日 Yioshim<br>24日 Yumiko 🔥 | アロマリラックス<br>4日 misa 11日 Akane<br>18日 Rika<br>25日 Akane ✳️ |
| ④<br>15:30-16:40 | 陰陽ヨガ<br>tomo 🔥                          | アロマメンテナンスヨガ<br>yoshimi ✳️ | close                  | フロー<br>のぐち かなこ         | 陰ヨガ with アロマ<br>tomo ✳️ 🔥                | スローフロー<br>3・10 日 Maki<br>17日 Yioshim<br>24日 Yumiko      | 週替りレッスン<br>(詳細は下記参照)<br>(80分)<br>* 15:30-16:50            |
| ⑤<br>18:00-19:10 | 骨盤調整フロー<br>Shiho 🔥                      | ピラティス<br>みか 🔥             | ハタヨガ・ベーシック<br>YUKARI 🔥 | ハタヨガ・ビギナー<br>Sayaka    | リラヨガ (骨盤調整)<br>あけみ                       | 骨盤ケアヨガ<br>のぐち かなこ<br>* 17:20-18:30                      | 平日デイトム  |
| ⑥<br>19:30-20:40 | コンディショニングヨガ<br>Shiho                    | 香りヨガ<br>みか ✳️             | 漢方養生めぐりヨガ<br>YUKARI    | スローフロー<br>Sayaka       | リラヨガ (リストラティブ)<br>あけみ                    | 自律神経整え×安眠ヨガ<br>のぐち かなこ<br>* 19:00-20:10                 | ナイトタイム  |

### 《代行案内》

|                    |            |      |
|--------------------|------------|------|
| 6/ 7(水)10:30~11:40 | ハタヨガ・ベーシック | Rika |
| 6/ 7(水)12:10~13:20 | ハタヨガ・ビギナー  | Rika |

### 《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

|      |             |        |
|------|-------------|--------|
| 6/ 4 | 季節の整体ヨガ 🔥   | misa   |
| 6/11 | 音ヨガ         | Miyuki |
| 6/18 | ヒーリングヨガ 🔥   | Rika   |
| 6/25 | コンディショニングヨガ | Akane  |

YOGA STUDIO HARMONIE  
ヨガスタジオ アルモニ  
http://harmony-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。