

# ヨガスタジオ アルモニ

## レッスンスケジュール 2023年10月

	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 YUKARI	朝の目覚めの フロー Sayaka	ハタヨガ・ ベーシック 1・22日 みか 8・15・29日 出水香織
② 12:10-13:20	リビングヨガ 長谷川あんの	フロー Half English ASAMI	ハタヨガ・ ビギナー Sayaka	ピラティス みか	骨盤ケアヨガ YUKARI	香りヨガ Sayaka	フロー 1・22日 みか 8・15・29日 出水香織
③ 13:50-15:00	*14:00-15:00 9日 クリスタルボウル メディテーション Miyuki ★対面のみ	骨盤ケアヨガ yoshimi	*13:50-14:50 4日 Super Sayaka フロー Sayaka ★対面のみ	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日 YUKARI 14日 YUKARI 21・28日 Yumiko	アロマリラックス 1日 misa 8日 Miyuki 15・29日 Rika 22日 Akane
④ 15:30-16:40	*14:00-15:00 30日 プラーナヤーマを 深めるヨガ ERINA ★対面のみ	アロマ メンテナンスヨガ yoshimi	*14:00-15:00 18日 チャクラmeditation &ペンデュラムWS 吉川里奈 ★対面のみ	フロー のぐち かなこ	陰ヨガ with アロマ tomo	スローフロー 7日 YUKARI 14日 YUKARI 21・28日 Yumiko	週替りレッスン (詳細は下記参照) *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	*17:20-18:30 骨盤ケアヨガ のぐち かなこ	平日デイトタイム
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	*19:00-20:10 自律神経整え ×安眠ヨガ のぐち かなこ	ナイトタイム

### 10月代行案内

※下記以外の急な代行はHPに記載いたします。

- ◆2(月)10:30～リラクゼーション Rika
- ◆2(月)12:00～リビング Rika
- ◆3(火)13:50～骨盤ケア Rika
- ◆3(火)15:30～アロマメンテナンス Rika
- ◆12(木)13:50～コンディショニング Rika
- ◆12(木)15:30～フロー Rika
- ◆14(土)17:20～骨盤ケア Rika
- ◆14(土)19:00～リラクゼーション Rika

### 日曜15:30～16:50

#### 週替りレッスン詳細

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

### 休講案内

※祝日のため、お休みです  
(平日祝日のみ)

◆9(月)18:00～骨盤調整フロー

◆9(月)19:30～コンディショニングヨガ

### ご案内

◇月曜、水曜の「イベントレッスン」は「対面のみ」「オンラインのみ」のものがありますので、ご注意ください。  
チケット、フリーパスの平日デイ・ナイトに関わらずご参加できます。(今後「別料金のイベントや講座」も開催予定)  
◇火曜日「フロー Half English」は、日本語、英語織り交ぜたリードでのレッスンです。

### ご予約について

2時間前に予約0の場合はクローズとなることがあります。満席の場合は入室をお断りさせていただきますので事前予約をお願いいたします。

### アジャストあり 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。

YOGA STUDIO HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

TEL 046-280-5435

ご予約は予約サイトから  
または受付、TELにて

