

ヨガスタジオ アルモニ

レッスンスケジュール 2024年4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 5・19日 YUKARI 12・26日 Maki	朝の目覚めの フロー Sayaka	ハタヨガ・ ベーシック 7・21日 出水香織 14・28日 みか
② 12:10-13:20	リヴィングヨガ 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 5・19日 YUKARI 12・26日 Maki	香りヨガ Sayaka	フロー 7・21日 出水香織 14・28日 みか
③ 13:50-15:00	*14:00-15:00 15日 大人のビューティ ーヨガ〜美脚〜 長谷川あんの ★対面のみ	骨盤ケアヨガ yoshimi	*14:00-15:00 24日 満月の陰ヨガ クリスタルボウル Miyuki ★対面のみ	コアを整える ヨガ Akane	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 6・20日 Maki 13・27日 Yoshimi	アロマリラックス 7日 misa 14日 Miyuki 21日 Yoshimi 28日 Akane
④ 15:30-16:40	*14:00-16:00 29日(祝) アルモニ・テティス ヨガドレス コラボイベント ★予約不要/対面のみ	アロマ メンテナンスヨガ yoshimi		大地と繋がる フロー Akane	陰ヨガ with アロマ tomo	スローフロー 6・20日 Maki 13・27日 Yoshimi	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 えりか	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× 安眠アロマヨガ えりか	ナイトタイム

代行案内

※下記以外の急な代行はHPに 記載いたします。

- ◆21(日)13:50～ アロマリラックス Yoshimi
- ◆21(日)15:30～ 季節の整体ヨガ Yoshimi

日曜15:30～16:50

週替りレッスン詳細

- ◆ 7 季節の整体ヨガ misa
- ◆14 音ヨガ Miyuki
- ◆21 季節の整体ヨガ Yoshimi
- ◆28 コアを整えるヨガ Akane

休講案内

※29(月)は、祝日のため、
⑤18:00～⑥19:30～は休講です。

催事

※15(月)～29(月)テティスヨガドレス・ヨガウエア即売会

- ◆29(祝)14:00～16:00 (ご予約不要・ご参加無料)
アルモニ・テティスヨガドレス コラボイベント

イベントレッスン について

【ご注意ください!】※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」があります。
※チケット、月謝、フリーパスの平日デイ・ナイトに関わらずご参加可能ですが、別料金の有料講座もあります。

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

