

ヨガスタジオ アルモニ

レッスンスケジュール 2024年5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 3・31日 Maki 10・17・24日 YUKARI	朝の目覚めの フロー Sayaka	ハタヨガ・ ベーシック 5・19日 出水香織 12・26日 みか ✨
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 3・31日 Maki 10・17・24日 YUKARI	香りヨガ Sayaka ✨	フロー 5・19日 出水香織 12・26日 みか ✨
③ 13:50-15:00	*14:00-16:00 6日(祝) 糸掛曼荼羅制作 &ほぐしヨガ YUKARI ★対面のみ/材料費別途	骨盤ケアヨガ Yoshimi	*14:00-15:00 29日 クリスタルボウル メディテーション 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 ✨ 4日 YUKARI(代行) 11日 Yoshimi 18・25日 Maki	アロマリラックス 5日 えりか (代行) 12日 Miyuki 19日 Rika 26日 Akane ✨
④ 15:30-16:40	*14:00-15:00 20日 おはなしヨガ 《バガヴァッド・ギター》 吉川里奈 ★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 4日 YUKARI(代行) 11日 Yoshimi 18・25日 Maki	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。

- ◆4(土)③④ ◆5(日)③④ → 代行赤字記載
- ◆6(月)10:30～ハタヨガ・ビギナー Maki
- ◆6(月)12:10～骨盤ケアヨガ Maki
- ◆10(金)18:00～骨盤ケアヨガ Sayaka
- ◆10(金)19:30～リラクゼーションヨガ Sayaka
- ◆25(土)10:30～朝の目覚めのフロー YUKARI
- ◆25(土)12:10～香りヨガ YUKARI

日曜15:30～16:50

週替りレッスン詳細

- ◆5 コンディショニングヨガ えりか (代行)
- ◆12 音ヨガ Miyuki
- ◆19 ヒーリングヨガ Rika
- ◆26 コアを整えるヨガ ✨ Akane

休講案内

※3(金)、6(月)は、祝日のため、

⑤18:00～⑥19:30～は休講です。

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

