



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2024年9月スケジュール

厚木レッスンスタジオ

場所：厚木市中町2-8-6 中町ビル4F



	やさしめの運動強度	中間の運動強度	強めの運動強度	ピラティス	アロマ使用	〈レッスン定員14名〉	
	月	火	水	木	金	土	日
① 10:00 ～ 11:00	漢方養生 めぐりヨガ 長谷川あんの	香りと四季のヨガ ASAMI	朝の目覚めの フロー Sayaka	アロマリラックス みか	肩甲骨& 骨盤整えヨガ YUKARI	朝の目覚めの フロー Sayaka	香りヨガ みか
② 11:30 ～ 12:30	リビングヨガ 長谷川あんの	ネイチャーフロー ASAMI	ハタヨガ・ ベーシック Sayaka	ピラティス・ ビギナー みか	ハタヨガ・ビギナー YUKARI	ムーンサイクルヨガ Sayaka	コアを整えるフロー &ピラティス みか
③ 13:00 ～ 14:00	音ヨガ/2・16日 Miyuki 舞ヨガ/9・23・30日 吉川里奈	骨盤ケアヨガ Yoshimi	香りヨガ Rika	ピラティス ・ベーシック みか	太陽と月のフロー Shiho/6・20日 Maki/13・27日	ハタヨガ・ビギナー Maki	ハタヨガ・ベーシック misa/1日 吉川里奈/8日 Rika/15・29日 Miyuki/22日
④ 14:30 ～ 15:30	香りフロー& メディテーション Miyuki / 2・16日 吉川里奈/9・23・30日	月の満ち欠け アロマヨガ Yoshimi	美姿勢・ 背骨8ヨガ えり	ハタヨガ・ 首肩こりケア Yuika	ハタヨガ・ ベーシック Shiho/6・20日 Maki/13・27日	アドバンスフロー Maki	週替わりレッスン (下記参照)
⑤ 16:00 ～ 17:00			リラックス瞑想ヨガ withアロマ えり	インサイドフロー Yuika			デイトタイム 月～金17:00まで
⑥ 18:00 ～ 19:00	フロー Shiho	ピラティス ・ベーシック みか	ハタヨガ・ ベーシック YUKARI	ハタヨガ・ビギナー しゅり	リラヨガ (骨盤調整) あけみ	骨盤ケアヨガ えりか	ナイトタイム 全日14:30以降
⑦ 19:30 ～ 20:30	骨盤ケアヨガ Shiho	香りヨガ みか	経絡&陰ヨガ YUKARI	インナーフロー しゅり	リラヨガ (リストラティブ) あけみ	自律神経整え 安眠アロマヨガ えりか	

代行案内

19日(木)14:30～肩甲骨&骨盤整えヨガ YUKARI
 19日(木)16:00～フロー YUKARI
 21日(土)13:00～ハタヨガ・ビギナー しゅり
 21日(土)14:30～アドバンスフロー しゅり
 28日(土)13:00～ハタヨガ・ビギナー YUKARI
 28日(土)14:30～アドバンスフロー YUKARI



日曜週替わりレッスン

1日 季節の整体ヨガ misa
 8日 太陽礼拝と瞑想・ビギナー 吉川里奈
 15日 ヒーリングヨガ Rika
 22日 音ヨガ Miyuki
 29日 ヒーリングヨガ Rika

ご案内

※厚木レッスンスタジオと伊勢原サロンスタジオは、チケット等共有OKで、ご予約は2週間前から4つまでお取りできます
 ※16日と23日は祝日ですが、通常通りのレッスンです
 ※伊勢原スケジュールは別途ご確認ください