



YOGA STUDIO  
HARMONIE

# ヨガスタジオ アルモニ

## 2025年1月スケジュール

### 厚木レッススタジオ

場所：厚木市中町2-8-6 中町ビル4F



〈レッスン定員14名〉

	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	アロマリラックス ＊ みか
② 11:30 ～ 12:30	リビングフロー 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	香りヨガ ＊ Sayaka	フロー みか / 5・19日 ピラティス・ビギナー みか / 12・26日
③ 13:00 ～ 14:00	音ヨガ / 6・20日 Miyuki 舞ヨガ / 13・27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 / 10・24日 Maki / 17・31日	ハタヨガ・ビギナー Maki	ハタヨガ・ベーシック misa / 5日 吉川里奈 / 12日 Rika / 19日 Miyuki / 26日
④ 14:30 ～ 15:30	香りチャクラヨガ ＊ Miyuki / 6・20日 吉川里奈 / 13・27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 / 10・24日 Maki / 17・31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	

休講案内	日曜週替わりレッスン
年始1/1(水)、1/2(木)は、お休みとなります。 1/3(金)、1/4(土)は、特別レッスンのみです。 ↓ 年始特別レッスン (詳細は、HP・予約サイトをご覧ください)	5日 季節の整体ヨガ misa 12日 太陽礼拝と瞑想・ビギナー 吉川里奈 19日 ヒーリングヨガ Rika 26日 音ヨガ Miyuki

- |        |  |                |
|--------|--|----------------|
| 1/3(金) | ①10:00～ 2025年ヨガはじめ / ②11:30～ 巳年開運フロー<br>④14:30～ ピラティス・ベーシック / ⑤16:00～ アロマリラックス | しゅり<br>みか      |
| 1/4(土) | ①10:00～ 新年の陽ヨガ【フロー】 / ②11:30～ 新年の陰ヨガ<br>④14:30～ ハタヨガ・ベーシック / ⑤16:00～ 初夢瞑想・香りヨガ | YUKARI<br>吉川里奈 |

HPの予約サイトからチケット購入や  
レッスン予約ができます▼



#### ご案内

ひょうたんランブヨガWEEK 1/28夜レッスン～2/9予定

※厚木レッス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。