



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2025年2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



〈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/2・16日 ピラティス・ビギナー みか/9・23日
③ 13:00 ～ 14:00	音ヨガ/3・17日 Miyuki 舞ヨガ/10・24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/7・21日 Maki/14・28日	ハタヨガ・ビギナー Maki	ハタヨガ・ベーシック misa/2日 吉川里奈/9日 Rika/16日 Miyuki/23日
④ 14:30 ～ 15:30	香りチャクラヨガ Miyuki / 3・17日 吉川里奈/10・24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/7・21日 Maki/14・28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

6日(木)14:30～ハタヨガ・首肩こりケア
 6日(木)16:00～フロー
 10日(月)10:00～漢方養生めぐりヨガ
 10日(月)11:30～ハタフロー
 22日(土)18:00～骨盤ケアヨガ
 22日(土)19:30～自律神経整え安眠アロマヨガ

YUKARI
 YUKARI
 YUKARI
 YUKARI
 しゅり
 しゅり

日曜週替わりレッスン

2日 季節の整体ヨガ
 9日 太陽礼拝と瞑想・ビギナー
 16日 ヒーリングヨガ
 23日 音ヨガ

misa
 吉川里奈
 Rika
 Miyuki

ご案内

※ひょうたんランプヨガWEEK 1/28夜レッスン～2/9
 9(日)16:00～19:00【ひょうたんランプ制作WS】詳細はHP
 ※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。



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▼

