



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2025年3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



休講日 29日(土)～31日(月)

	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	リヴィングフロー 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・ベーシック みか/9・23日
③ 13:00 ～ 14:00	リラックス瞑想ヨガ withアロマ ✿ えり	骨盤ケアヨガ Yoshimi	ヒーリングヨガ 5・19日 Rika 音ヨガ 12・26日Miyuki	ピラティス ・ベーシック みか	太陽と月のフロー Maki/7・28日 Shiho/14・21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	美姿勢・整体ヨガ えり	月の満ち欠け アロマヨガ ✿ Yoshimi	香りチャクラヨガ ✿ Rika/5・19日 Miyuki/12・26日	ハタヨガ・ 首肩こりケア Yuika	ハタヨガ・ベーシック Maki/7・28日 Shiho/14・21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				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

4日(火)13:00～骨盤ケアヨガ
4日(火)14:30～アロマリラックス
7日(金)18:00～骨盤ケアヨガ
7日(金)19:30～リラクゼーションヨガ
13日(木)18:00～ハタヨガ・ビギナー
13日(木)19:30～インナーフロー

YUKARI
YUKARI
しゅり
しゅり
Sayaka
Sayaka



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

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

★3月よりレギュラーレッスンは、毎月4週間(28日間)とし、2日ないし3日間をスタジオメンテナンスや、イベントや講座の開催をしています。 ※詳細はHPにてご確認ください。

★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。

