



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2025年5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



1日(木)休講日 / 2日(金)・3日(土) 講座開講・通常レッスンは限定

	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	フロー& リラクゼーション 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	マインドフルネス 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
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 Rika/7・28日 音ヨガ Miyuki/14・21日	ピラティス・ ベーシック みか	太陽と月のフロー Shiho/9・16日 Maki/23・30日	ハタヨガ・ビギナー Maki	ハタヨガ・ベーシック 吉川里奈/4日 misa/11日 Rika/18日 Miyuki/25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/7・28日 Miyuki/14・21日	ハタヨガ・ 首肩こりケア Yuika	ハタヨガ・ベーシック Shiho/9・16日 Maki/23・30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	

限定レッスン	日曜週替わりレッスン
2日(金)18:00～ リラヨガ(骨盤調整) 3日(土)10:00～ 香りヨガ	4日 太陽礼拝と瞑想・ビギナー 11日 季節の整体ヨガ 18日 ヒーリングヨガ 25日 音ヨガ
あけみ Sayaka	吉川里奈 misa Rika Miyuki

代行案内	
12日(月)10:00～ ハタヨガ・ビギナー	Yuika
12日(月)11:30～ マインドフルネスフロー	Yuika
15日(木)14:30～ ハタヨガ・首肩こりケア	Sayaka
15日(木)16:00～ フロー	Sayaka
16日(金)18:00～ 骨盤ケアヨガ	しゅり
16日(金)19:30～ リラクゼーションヨガ	しゅり
17日(土)13:00～ ハタヨガ・ビギナー	YUKARI
17日(土)14:30～ アドバンスフロー	YUKARI
24日(土)13:00～ ハタヨガ・ビギナー	しゅり
24日(土)14:30～ アドバンスフロー	しゅり
31日(土)13:00～ ハタヨガ・ビギナー	YUKARI
31日(土)14:30～ アドバンスフロー	YUKARI

ご案内
 ★4/29(火祝)～5/3(土)は、GWヨガスクール短期講座及びメンテナンスのため、通常レッスンは縮小開催。
 ※ヨガスクール短期講座についての詳細は、HPサイトをご確認ください。
 ★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▶

