



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2025年6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



29日(日)・30日(月) 休講日

	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/4・11日 音ヨガ Miyuki/18・25日	ピラティス・ ベーシック みか	太陽と月のフロー Maki/6・20日 Shiho/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日 Miyuki/22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	リフレッシュ香りヨガ Rika/4・11日 Miyuki/18・25日	ハタヨガ・ 首肩こりケア Yuika	ハタヨガ・ベーシック Maki/6・20日 Shiho/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				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(金)13:00～フロー Sayaka
 6日(金)14:30～ハタヨガ・ベーシック Sayaka
 12日(木)14:30～ハタヨガ・首肩こりケア Sayaka
 12日(木)16:00～フロー Sayaka
 18日(水)10:00～フロー & リラクゼーション しゅり
 18日(水)11:30～ハタヨガ・ベーシック しゅり
 20日(金)13:00～フロー しゅり
 20日(金)14:30～ハタヨガ・ベーシック しゅり

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

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。

▲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

