



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2025年7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(火)～31日(木) 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/2・16日 音ヨガ Miyuki/9・23日	ピラティス・ ベーシック みか	スローフロー Shiho	ハタヨガ・ビギナー Maki	ハタヨガ・ベーシック misa/6日 吉川里奈/13日 Rika/20日 Miyuki/27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/2・16日 Miyuki/9・23日	ハタヨガ・ 首肩こりケア Yuika	ハタヨガ・ ベーシック Shiho	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	アクティブ＆ リセットフロー 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

1日(火)10:00～香りと四季のヨガ
1日(火)11:30～インナーフロー
3日(木)14:30～ハタヨガ・首肩こりケア
3日(木)16:00～フロー
5日(土)13:00～ハタヨガ・ビギナー
5日(土)14:30～アドバンスフロー
11日(金)13:00～スローフロー
11日(金)14:30～ハタヨガ・ベーシック
17日(木)18:00～ハタヨガ・ビギナー
17日(木)19:30～インナーフロー

しゅり
しゅり
Sayaka
Sayaka
しゅり
しゅり
しゅり
しゅり
Sayaka
Sayaka

日曜週替わりレッスン

6日 季節の整体ヨガ
13日 太陽礼拝と瞑想・ビギナー
20日 ヒーリングヨガ
27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

★31日(木)10:00～15:00 【癒し&リセット＊音叉セラピー体験してみませんか?】(詳細はサイト及びチラシにてご確認ください)

サウンドセラピストでもあるMiyukiと音叉セラピスト数名による体験会です。アルモニメンバー様は割引料金で受けられます。

★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。