



〈定員8名〉

場所：伊勢原市東大竹1-13-4 ブルーショア湘南NEO 607号室

日	曜日	開始時間	レッスン (ALL60分)	インストラクター
1	金	11:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
3	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか
4	月	11:00	癒しのリストラティブヨガ	Yuika
5	火	11:00	ハタヨガ・ビギナー	Sayaka
6	水	11:00	ハタヨガ・アライメント	misa
7	木	11:00	やさしいホイールヨガ	吉川里奈
		12:30	ヒプノリラクゼーション	
8	金	14:30	陰ヨガwithクリスタルボウル	Miyuki
10	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか
12	火	13:00	癒しのリストラティブヨガ	Yuika
13	水	11:00	ヨーガ・セラピー	鈴木栄美
		18:30	アロマリラククス	みか

日	曜日	開始時間	レッスン (ALL60分)	インストラクター
17	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか
19	火	14:30	ハタヨガ・アライメント	misa
20	水	18:30	アロマリラククス	みか
21	木	11:00	やさしいホイールヨガ	吉川里奈
		12:30	ヒプノリラクゼーション	
22	金	11:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
23	土	17:00	ピラティス・ビギナー	みか
27	水	14:30	ヨーガ・セラピー	鈴木栄美
28	木	11:00	ハタヨガ・アライメント	misa
29	金	11:00	リフレッシュ香りヨガ	Miyuki
		12:30	陰ヨガwithクリスタルボウル	



## プライベートレッスン 【60分 1枠 5,500円】

※1枠の予約に、ご家族やお友達のご同伴2名まで可能。セミグループレッスンとしてもご利用いただけます。

1	金	13:00	チャクラ音香浴	Miyuki
3	日	16:30	パーソナルピラティス	みか
6	水	13:00	アライメントとライフスタイル	misa
8	金	13:00	チャクラ音香浴	Miyuki
13	水	13:00	ヨーガ療法／マントラ	鈴木栄美

17	日	16:30	パーソナルピラティス	みか
19	火	13:00	アライメントとライフスタイル	misa
22	金	13:00	チャクラ音香浴	Miyuki
27	水	13:00	ヨーガ療法／マントラ	鈴木栄美
28	木	13:00	アライメントとライフスタイル	misa



チャクラ音香浴  
Miyuki

チャクラとは、心身の働きを司るエネルギーセンター。チャクラチェックをし、必要なアロマとアーサナや動きのアドバイスします。その後は音叉やクリスタルボウルでチャクラバランスを整えつつ、音の響きをたっぷり味わっていただくサウンドバス♪音と香りセラピー効果抜群です。



パーソナルピラティス  
みか

おひとりおひとりの目的や筋力に合わせたプライベートピラティスレッスン。パーソナルトレーニングでは、おひとりのみにフォーカスするため正しいフォームやアライメントが身につきます。また、高いモチベーションで取り組むことができ、得られる効果も高まりやすくなります。



アライメントとライフスタイル  
misa

冷えや凝り、身体の癖や慢性的な不調など身体的なお悩み解決。ホリスティックな健康のために美しい姿勢、効果的なヨガポーズを！お悩みに沿ったヨガのアーサナやプラーナヤーマの実践とともに、生活習慣などのライフスタイルについて、自然療法家としてアドバイスさせていただきます。



ヨーガ療法／マントラ  
鈴木栄美

カウンセリングを行い、パーソナルな身体や心の状態、お困りごとなどを伺います。個々の疾患や不調、目的に応じて、ヨーガ療法のメソッドを用いてアーサナ・プラーナヤーマ(呼吸法)・リラクゼーションやメディテーション(瞑想)を提供します。マントラのためのプライベートレッスンも可能です。

## ヒプノセラピー 【アルモニメンバー料金 120分 16,500円(通常22,000円)】

※ヒプノセラピーチケットをご購入してご予約ください (1名)



セラピスト  
吉川里奈

アメリカの医師ブライアン・ワイス博士のベストセラー『前世療法』により、世界的に広がったセラピー。ヒプノシス(催眠)の技術を用いて脳波をゆるめ「忘れていた小さい頃の記憶」「魂に刻まれた過去世の記憶」「時空を超えた未来や宇宙の記憶」など、受ける方に必要な情報を潜在意識・集合意識が提供してくれます。



プライベートレッスン、  
ヒプノセラピーについての  
詳細はHPをご確認ください→

