



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2025年9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



Instructor
Shiho

23日(火祝) 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/3・17日 音ヨガ Miyuki/10・24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/7日 吉川里奈/14日 Rika/21日 Miyuki/28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/3・17日 Miyuki/10・24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

5日(金)18:00～骨盤ケアヨガ
5日(金)19:30～リラクゼーションヨガ
8日(月)10:00～ハタヨガ・ビギナー
8日(月)11:30～マインドネスフロー
12日(金)13:00～スローフロー
12日(金)14:30～ハタヨガ・ベーシック
27日(土)18:00～骨盤ケアヨガ
27日(土)19:30～自律神経整え安眠アロマヨガ

しゅり
しゅり
Yuika
Yuika
しゅり
しゅり
しゅり
しゅり

日曜週替わりレッスン

7日 季節の整体ヨガ misa
14日 太陽礼拝と瞑想・ビギナー 吉川里奈
21日 ヒーリングヨガ Rika
28日 音ヨガ 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

★9/15(月祝)は ④14:30～骨盤ケアヨガ、⑥18:00～フロー のみのレッスンとなります。

★9/22(月)の⑤⑥のレッスンは 休講となります。

★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。