



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2025年10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
YUKARI

29日(水) 30日(木) 31日(金) 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	ひだまり リラクセスヨガ 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/1・15日 音ヨガ Miyuki/8・22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 吉川里奈/5日 Miyuki/12日 Rika/19日 misa/26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/1・15日 Miyuki/8・22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

9日(木)18:00～ハタヨガ・ビギナー
9日(木)19:30～インナーフロー
18日(土)13:00～ハタヨガ・ビギナー
18日(土)14:30～アドバンスフロー

Sayaka
Sayaka
しゅり
しゅり

日曜週替わりレッスン

5日 太陽礼拝と瞑想・ビギナー
12日 音ヨガ
19日 ヒーリングヨガ
26日 季節の整体ヨガ

吉川里奈
Miyuki
Rika
misa

ご案内

★31日(金) 18:00～20:00【小さなサウイン祭】 吉川里奈、Shiho、Miyukiによるコラボイベント♪ 詳細はHPにて！

★水曜日⑦は11月より「陰ヨガ」に変更になります。(5月～10月「アクティブ＆リセットフロー」、11月～4月「陰ヨガ」)

★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▶

