



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2025年11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



3日(月祝) 29日(土) 30日(日) 短縮レッスン

	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 リラクゼーション 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	リフレッシュ香りヨガ ＊ Rika/5・19日 Miyuki/12・26日	ピラティス・ ベーシック みか	スローフロー Shiho	筋膜リリースヨガ Maki	ハタヨガ・ベーシック Miyuki/2日 吉川里奈/9日 Rika/16日 misa/23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	ヒーリングヨガ Rika/5・19日 音ヨガ Miyuki/12・26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	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(木)14:30～ハタヨガ首肩こりケア
6日(木)16:00～フロー
7日(金)13:00～スローフロー
7日(金)14:30～ハタヨガ・ベーシック
19日(水)18:00～ハタヨガ・ベーシック
19日(水)19:30～ハタヨガ・ビギナー
21日(金)10:00～肩甲骨＆骨盤整えヨガ
21日(金)11:30～ハタヨガ・ビギナー
28日(金)13:00～スローフロー
28日(金)14:30～ハタヨガ・ベーシック

Sayaka
Sayaka
しゅり
しゅり
Shiho
Shiho
しゅり
しゅり
しゅり
しゅり

日曜週替わりレッスン

2日 音ヨガ
9日 太陽礼拝と瞑想・ビギナー
16日 ヒーリングヨガ
23日 季節の整体ヨガ

Miyuki
吉川里奈
Rika
misa



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

★3日(月祝)⇒①②通常通り(長谷川あんの) / ③休講 / ④骨盤ケアヨガ⑥フロー(Shiho) / ⑦休講
★29日(土)⇒①②通常通り(Sayaka) / ③～⑦休講
★30日(日)⇒①～③休講 / ④アロマリラックス(みか)

★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。