



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2025年12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(月)⇒イベントレッスン／30日(火)・31日(水)⇒休講



	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	ピラティス・ビギナー みか 3・17日 リフレッシュ香りヨガ Miyuki 10・24日	ピラティス・ ベーシック みか	スローフロー Shiho	筋膜リリースヨガ Maki	
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	ピラティス・ベーシック みか 3・17日 音ヨガ 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			週替わりレッスン (下記参照)
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	デイトタイム 月～金17:00まで
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	ナイトタイム 全日14:30以降

代行案内

11日(木)14:30～ハタヨガ・ベーシック
11日(木)16:00～スローフロー
26日(金)13:00～スローフロー
26日(金)14:30～ハタヨガ・ベーシック
27日(土)13:00～ハタヨガ・ビギナー
27日(土)14:30～アドバンスフロー

Shiho
Shiho
しゅり
しゅり
しゅり
しゅり



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▶



日曜週替わりレッスン

7日	④季節の整体ヨガ ⑤ハタヨガ・アライメント	misa
14日	④太陽礼拝ビギナー ⑤癒しの誘導瞑想	吉川里奈
21日	④ピラティス・ベーシック ⑤パーソナルピラティス★	みか
28日	④音ヨガ ⑤チャクラ音香浴★	Miyuki

★⇒プライベートレッスン(詳細は裏面に)

ご案内

★29日(月)⇒③54回太陽礼拝Ⅰ／Sayaka ④54回太陽礼拝Ⅱ／えり ⑤感謝と調和の瞑想ヨガ-2025-／えり

★年末年始12/30(火)～1/2(金)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。