



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2026年1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

1日(木)・2日(金)→休講／3日(土)→イベントレッスン

Instructor
えり



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 Savaka	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 リラックスヨガ 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	ピラティス・ビギナー みか 7・14日 リフレッシュ香りヨガ Miyuki 21・28日	ピラティス・ ベーシック みか	スローフロー Shiho	デトックス& クリアリングヨガ Sayaka					
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 7・14日 音ヨガ Miyuki 21・28日	ハタヨガ・ 首肩こりケア Yuika	ハタヨガ・ ベーシック Shiho					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 16:30 ～ 17:30										骨盤ケアヨガ えりか	
⑦ 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	自律神経整え 安眠アロマヨガ えりか				デイタイム 月～金17:00まで	
⑧ 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					ナイトタイム 全日14:30以降	

代行案内

5日(月)13:00～リラックス瞑想ヨガwithアロマ
5日(月)14:30～ハタヨガ・ベーシック
31日(土)10:00～朝の目覚めのフロー
31日(土)11:30～香りヨガ

しゅり
Shiho
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

4日	④季節の整体ヨガ ⑤ハタヨガ・アライメント	misa
11日	④音ヨガ ⑤チャクラ音香浴★	Miyuki
18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
25日	④音ヨガ ⑤チャクラ音香浴★	Miyuki

★→プライベートレッスン(詳細は裏面にて)

ご案内

★年始1/1(木)・1/2(金)は、休講となります。

★1/3(土)⇒②開運・星よみヨガ／吉川里奈 ③満月のフロー／吉川里奈
④初春のヨガ・ニードラwithクリスタルボウル／Miyuki

★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。