



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



\*Instructor\*  
えり

1日(木)・2日(金) → 休講 / 3日(土) → イベントレッスン

	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 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)

#### 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。