



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2026年2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
みわ

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 みわ	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 みわ/1・15・22日 しゅり/8日				
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 みわ	ハタヨガ・ビギナー YUKARI	香りヨガ Sayaka	フロー みわ/1・15・22日 しゅり/8日				
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 みわ/4・11日 リフレッシュ香りヨガ Miyuki/18・25日	ピラティス・ ベーシック みわ	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 みわ/4・11日 音ヨガ Miyuki/18・25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 みわ	ハタヨガ・ ベーシック YUKARI	ハタヨガ・ビギナー Aki	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 みわ	陰ヨガ YUKARI	クラシカルフロー Aki	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(木)14:30～ハタヨガ・ベーシック
- 5日(木)16:00～フロー
- 13日(金)13:00～スローフロー
- 13日(金)14:30～ハタヨガ・ベーシック
- 19日(木)18:00～ハタヨガ・ビギナー
- 19日(木)19:30～フロー
- 26日(木)14:30～ハタヨガ・首肩こりケア
- 26日(木)16:00～フロー

Shiho
Shiho
しゅり
しゅり
YUKARI
YUKARI
Sayaka
Sayaka

日曜週替わりレッスン

- | | | |
|-----|------------------------------|--------|
| 1日 | ④季節の整体ヨガ
⑤ハタヨガ・アライメント | misa |
| 8日 | ④太陽礼拝ビギナー
⑤癒しの誘導瞑想 | 吉川里奈 |
| 15日 | ④音ヨガ
⑤★チャクラ音香浴 | Miyuki |
| 22日 | ④ピラティス・ベーシック
⑤★パーソナルピラティス | みわ |

ご案内

★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▶



→プライベートレッスン(詳細はHPにて)

