



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2026年2月スケジュール

厚木レッススタジオ

場所：厚木市中町2-8-6 中町ビル4F



Instructor
みか

	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/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 みか	ハタヨガ・ビギナー YUKARI	香りヨガ ＊ Sayaka	フロー みか/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 みか/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/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 みか	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 ＊ みか	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

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▶

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	みか

★→プライベートレッスン(詳細はHPにて)

