



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2026年3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(日) 短縮レッスン / 30日(月) イベントレッスン / 31日(火) 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	リラクゼーション 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・18日 リフレッシュ香りヨガ Miyuki/11・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・18日 音ヨガ Miyuki/11・25日	ハタヨガ・ 首肩こりケア Yuika	ハタヨガ・ ベーシック Shiho	⑥16:30～17:30	週替わりレッスン (下記参照)
	コンテンポラリーダンス 「KIDSクラス」 16:10～17:25 (別料金・詳細HP)		⑤16:00～17:00	インサイドフロー Yuika	コンテンポラリーダンス 「カラダのじかん」 16:00～17:10 (別料金・詳細HP)	骨盤ケアヨガ えりか	週替わりレッスン (下記参照)
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

3日(火)13:00～骨盤ケアヨガ
3日(火)14:30～月の満ち欠けアロマヨガ
6日(金)13:00～スローフロー
6日(金)14:30～ハタヨガ・ベーシック
23日(月)13:00～ディープリラクセス
23日(月)14:30～ハタヨガ・ベーシック

しゅり
しゅり
吉川里奈
吉川里奈
長谷川あんの
Shiho

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 アドバンスフロー ⑤ ことほぎリラクゼーションヨガ	しゅり
15日	④ 太陽礼拝ビギナー ⑤ 癒しの誘導瞑想	吉川里奈
22日	④ 音ヨガ ⑤ ヨガ・ニードラwithクリスタルボウル	Miyuki

ご案内

- ★29日(日)は、短縮レッスンです。
- ③パーソナルピラティス④アロマリラックス⑤ピラティス・ベーシック / みか
- ★30日(月)は、イベントレッスン【宮沢賢治とヨガ哲学】 詳細はHPにて！
- ★31日(火)は、休講となります。
- ★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▶

