



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2026年4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(水) 30日(月) 短縮レッスン

	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 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＊ しゅり/5日 吉川里奈/12日 みか/19日・26日
② 11:30 ～ 12:30	内側から満たす 整えヨガ 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 しゅり/5日 吉川里奈/12日 みか/19日・26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/1・15日 リフレッシュ香りヨガ ＊Miyuki/8・22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/1・15日 音ヨガ Miyuki/8・22日	インサイドフロー Yuika	ハタヨガ・ ベーシック Shiho		④14:30～15:30 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)				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)	⑥16:30～17:30 骨盤ケアヨガ えりか	⑤16:00～17:00 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	デイトタイム 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(金)③13:00～スローフロー
3日(金)④14:30～ハタヨガ・ベーシック
9日(木)④14:30～フロー
11日(土)③13:00～デトックス＆クリアリングヨガ
23日(木)④14:30～フロー

吉川里奈
吉川里奈
しゅり
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

5日	④季節の整体ヨガ ⑤ハタヨガ・アライメント	misa
12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
19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
26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HPにて)

ご案内

★GW期間中4/29～5/6は短縮レッスンになります。

・29日(水) ①ハタヨガ・ベーシック/Aki ②クラシカルフロー/Aki ③アロマリラックス/みか ④ピラティス・ベーシック/みか
・30日(木) ②陰陽ヨガ/Yoshimi ③jazz music flow/Yoshimi ⑦香りヨガ/Sayaka

★ご予約は2週間前から4つまでお取りできます。