



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2026年5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
みか

1日(金)～5日(火) 短縮特別レッスン / 6日(水) 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＊ しゅり/10日 みか/17日・24日 ・31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/10日 みか/17日・24日 ・31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/20日 リフレッシュ香りヨガ ＊Miyuki/13・27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/20日 音ヨガ Miyuki/13・27日	インサイドフロー 5月休講 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	アクティブ＆ リセットフロー 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

7日(木)⑦18:00～ハタヨガ・ビギナー	YUKARI
7日(木)⑧19:30～ハタヨガ・アドバンス	YUKARI
15日(金)③13:00～スローフロー	しゅり
15日(金)④14:30～ハタヨガ・ベーシック	しゅり
28日(木)⑦18:00～ハタヨガ・ビギナー	Sayaka
28日(木)⑧19:30～フロー	Sayaka
29日(金)①10:00～肩甲骨＆骨盤整えヨガ	吉川里奈
29日(金)②11:30～ハタヨガ・ビギナー	吉川里奈

日曜週替わりレッスン

10日 ④ピラティス・ベーシック	みか
⑤★パーソナルピラティス	
17日 ④音ヨガ	Miyuki
⑤ヨガ・ニードラwithクリスタルボウル	
24日 ④季節の整体ヨガ	misa
⑤ハタヨガ・アライメント	
31日 ④アドバンスフロー	しゅり
⑤ことほぎリラクゼーションヨガ	

ご案内

★GW期間中5/1～5/5 は短縮特別レッスン、5/6はメンテナンスのため休講になります。

- ・1日(金) ②音ヨガ ③スローフロー / Miyuki ④(14:30～16:30) リストラティブ・リラヨガ / あけみ
- ・2日(土) ③アームバランスへの道のり ④満月デトックスwithアロマ / yoshimi
⑥インナーフロー ⑦ことほぎリラクゼーションヨガ / しゅり
- ・3日(日) ③香りヨガwithアフアメーション ④ヴァンヤサフロー / Asami
- ・4日(月) ②ハタヨガ・ビギナー ③ハタヨガ・アドバンス / YUKARI
④heartful yoga～後屈をレベルアップ ⑤リラックス瞑想ヨガwithアロマ / えり
- ・5日(火) ①香りヨガ ②ピラティス・ベーシック / みか ③立夏の太陽礼拝 / 吉川里奈

★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▼

