

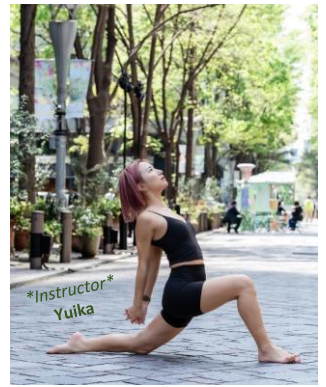
YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2026年6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(月)・30日(火) 休講

〈レッスン定員14名〉

	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/7日・14日 ・28日 吉川里奈/21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/7日・14日 ・28日 吉川里奈/21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/3・17日 リフレッシュ香りヨガ Miyuki/10・24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/3・17日 音ヨガ Miyuki/10・24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	アクティブ＆リセットフロー YUKARI/3・17日 陰ヨガ YUKARI/10・24日	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(水)⑦18:00～ハタヨガ・ベーシック	Aki
3日(水)⑧19:30～フロー	Aki
4日(木)④14:30～フロー	しゅり
5日(金)①10:00～肩甲骨＆骨盤整えヨガ	吉川里奈
5日(金)②11:30～ハタヨガ・ビギナー	吉川里奈
18日(木)⑦18:00～ハタヨガ・ビギナー	Sayaka
18日(木)⑧19:30～フロー	Sayaka
26日(金)③13:00～スローフロー	しゅり
26日(金)④14:30～ハタヨガ・ベーシック	しゅり
27日(土)③13:00～デトックス＆クリアリングヨガ	しゅり

ご案内

★ご予約は2週間前から4つまでお取りできます。

日曜週替わりレッスン

7日	④音ヨガ ⑤クリスタルボールメディテーション	Miyuki
14日	④季節の整体ヨガ ⑤ハタヨガ・アライメント	misa
21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
28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



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▶

