



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2026年7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
あけみ

29日(水)・30日(木)・31日(金) イベントレッスン

	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 みか/5日・19日 ・26日 しゅり/12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 リラクセスヨガ 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/5日・19日 ・26日 しゅり/12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 季節の経絡ヨガ 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		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)			⑥16:30~17:30 クラシカルフロー Aki	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 /1・15日 陰ヨガ YUKARI/8・22日		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~満月の星よみヨガ
3日(金) ④14:30~ホロスコープ・グループセッション
7日(火) ③13:00~骨盤ケアヨガ
7日(火) ④14:30~アロマリラックス

しゅり
しゅり
Aki
Aki



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音ヨガ ⑤ヨガ・ニードラwithクリスタルボウル	Miyuki
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太陽礼拝ビギナー ⑤癒しの誘導瞑想	吉川里奈
26日	④季節の整体ヨガ ⑤ハタヨガ・アライメント	misa

ご案内

★29日(水) ③13:00~満月の星よみヨガ / 吉川里奈
④14:30~ホロスコープ・グループセッション / 吉川里奈
★30日(木) ⑦18:00~真夏の夜のリラクゼーションヨガ / しゅり
★31日(金) ②11:30~季節の整体ヨガ / misa

◆13:00~15:30【自然派サンダル! ワラチづくりWS】参加費6000円(材料費込み)・別途要予約・詳細はHPにて

★ご予約は2週間前から4つまでお取りできます。