



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

場所：厚木市中町2-8-6 中町ビル4F

2026年8月スケジュール

15日(土) 16日(日) イベントレッスン、17日(月) 休講



Instructor
Sayaka

〈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		
	月	火	水	木	金	土	日
① 10:00 ～ 11:00	漢方養生 めぐりヨガ	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日・9日 ・23日 吉川里奈／30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 みか／2日・9日 ・23日 吉川里奈／30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／5・19日 季節の経絡ヨガ Miyuki／12・26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	★パーソナル・ ピラティス みか
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／5・19日 音ヨガ Miyuki／12・26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)
				⑥16:30～17:30 クラシカルヨガ 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／5・19日 陰ヨガ YUKARI／12・26日	フロー Sayaka／6日 スローフロー しゅり／20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

5日(水) ⑦18:00～ハタヨガ・ベーシック
5日(水) ⑧19:30～アクティブ&リセットフロー
7日(金) ①10:00～肩甲骨＆骨盤整えヨガ
7日(金) ②11:30～ハタヨガ・ビギナー
7日(金) ③13:00～スローフロー
7日(金) ④14:30～ハタヨガ・ベーシック
22日(土) ⑥16:30～骨盤ケアヨガ
22日(土) ⑦18:00～自律神経整え安眠アロマヨガ
29日(土) ⑥16:30～骨盤ケアヨガ
29日(土) ⑦18:00～自律神経整え安眠アロマヨガ

しゅり
しゅり
吉川里奈
吉川里奈
しゅり
しゅり
しゅり
しゅり
しゅり
しゅり

日曜週替わりレッスン

2日 ④季節の整体ヨガ
⑤ハタヨガ・アライメント misa
9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
23日 ④音ヨガ
⑤★パーソナル音ヨガ Miyuki
30日 ④ピラティス・ベーシック
⑤ハタヨガ・ベーシック みか

★パーソナルレッスンの詳細はHPをご確認ください

ご案内

★15日(土) ①10:00～インサイドフロー / Yuika

*12:00～15:00【夏休みのヨガWS】①アーサナ研究 / 吉川里奈

★16日(日) ①10:00～癒しの誘導瞑想 / 吉川里奈

*12:00～15:00【夏休みのヨガWS】②バガヴァット・ギーター / 吉川里奈&しゅり

★17日(月) 休講となります。

※【夏休みのヨガWS】については、別途予約、別料金となります。(1DAY参加3,000円、2DAY両日参加5,000円、当日払い)

定員12名。詳細はHPをご確認ください。

★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▶

