



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9月スケジュール



Instructor
吉川里奈

21日(月) 22日(火) 23日(水) イベントレッスン

〈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	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	アロマリラックス＊ みか／6日・13日 ・20日 吉川里奈／27日
② 11:30 ～ 12:30	内側から満たす 整えヨガ	ネイチャーフロー ASAMI	ひだまり リラクゼーション	ピラティス・ ビギナー	ハタヨガ・ビギナー YUKARI	香りヨガ ＊ Sayaka	フロー みか／6日・13日 ・20日 吉川里奈／27日
③ 13:00 ～ 14:00	リラクゼーション瞑想ヨガ withアロマ ＊ えり	骨盤ケアヨガ Yoshimi	ピラティス・ビギナー みか／2・16日 季節の経絡ヨガ Miyuki／9・30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 6日・13日・27日
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／2・16日 音ヨガ Miyuki／9・30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／2・16日 陰ヨガ YUKARI／9・30日	フロー Sayaka／3日 スローフロー しゅり／17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

1日(火) ③13:00～骨盤ケアヨガ
1日(火) ④14:30～アロマリラックス
4日(金) ③13:00～スローフロー
4日(金) ④14:30～ハタヨガ・ベーシック
5日(土) ⑥16:30～骨盤ケアヨガ
5日(土) ⑦18:00～自律神経整え安眠アロマヨガ
9日(水) ①10:00～フロー＆リラクゼーション
9日(水) ②11:30～ひだまりリラクゼーション
25日(金) ③13:00～スローフロー
25日(金) ④14:30～ハタヨガ・ベーシック
30日(水) ①10:00～フロー＆リラクゼーション
30日(水) ②11:30～ひだまりリラクゼーション

Aki
Aki
しゅり
しゅり
しゅり
しゅり
しゅり
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

6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
13日 ④季節の整体ヨガ
⑤ハタヨガ・アライメント
misa
20日 ④音ヨガ
⑤ヨガ・ニードラwithクリスタルボウル
Miyuki
27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

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▶



ご案内

★21日(月)①10:00～「ヨガからはじまるカラダの旅」／Shiho
★22日(火)③13:00～「前屈レベルアップヨガ」④14:30～「ヨギックパス グループセッション」／吉川里奈
★23日(水)◆14:00～16:00(13:30開場)「[天守物語]朗読劇with voice work」／朗読劇…Pleiades Circle、ワーク…吉川里奈
※一般参加…2,000円、アルモニメンバー様…通常チケット、フリーパスでの予約参加可能(ナイトパスは別途ご連絡を！詳細HP)
★ご予約は2週間前から4つまでお取りできます。