



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10月スケジュール



Instructor  
Yoshiimi

29日(木) - 休講、30日(金) 31日(土) - 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<br>10:00<br>～<br>11:00 |                                 | ことほぎ<br>リラクゼーションヨガ<br>吉川里奈/6・20日<br>しゅり/13・27日 | フロー＆<br>リラクゼーション<br>Sayaka                            | アロマリラックス<br>✿<br>みか                   | 肩甲骨＆<br>骨盤整えヨガ<br>YUKARI                              | 朝の目覚めの<br>フロー<br>Sayaka                  | アロマリラックス<br>✿<br>吉川里奈/4日<br>みか/11・18・25日 |
| ②<br>11:30<br>～<br>12:30 | リラックス瞑想ヨガ<br>withアロマ<br>✿<br>えり | フロー<br>吉川里奈/6・20日<br>しゅり/13・27日                | ひだまり<br>リラックスヨガ<br>Sayaka                             | ピラティス・<br>ビギナー<br>みか                  | ハタヨガ・ビギナー<br>YUKARI                                   | 香りヨガ<br>✿<br>Sayaka                      | フロー<br>吉川里奈/4日<br>みか/11・18・25日           |
| ③<br>13:00<br>～<br>14:00 | 美姿勢・整体ヨガ<br>えり                  | 骨盤ケアヨガ<br>Yoshimi                              | ピラティス・ビギナー<br>みか/7・14日<br>季節の経絡ヨガ<br>Miyuki/21・28日    | ピラティス・<br>ベーシック<br>みか                 | スローフロー<br>Shiho                                       | デトックス＆<br>クリアリングヨガ<br>Sayaka             | ★パーソナル・<br>ピラティス<br>みか<br>4・11日          |
| ④<br>14:30<br>～<br>15:30 | 香りと四季のヨガ<br>✿<br>ASAMI          | 月の満ち欠け<br>アロマヨガ<br>✿<br>Yoshimi                | ピラティス・ベーシック<br>みか/7・14日<br>音ヨガ<br>Miyuki/21・28日       |                                       | ハタヨガ・<br>ベーシック<br>Shiho                               | ※15:00～16:00<br>アロマリラックス<br>✿<br>えりか/10日 | ④14:30～15:30<br>週替わりレッスン<br>(下記参照)       |
|                          |                                 |                                                |                                                       | ⑥16:30～17:30<br>クラシカルヨガ<br>Aki        | コンテンポラリーダンス<br>「カラダのじかん」<br>16:00～17:10<br>(別料金・詳細HP) | ⑥16:30～17:30<br>骨盤ケアヨガ<br>えりか            | ⑤16:00～17:00<br>週替わりレッスン<br>(下記参照)       |
| ⑦<br>18:00<br>～<br>19:00 | フロー<br>Shiho                    | ピラティス・<br>ベーシック<br>みか                          | ハタヨガ・<br>ベーシック<br>YUKARI                              | ハタヨガ・ビギナー<br>Aki                      | リラヨガ<br>(骨盤調整)<br>あけみ                                 | 自律神経整え<br>安眠アロマヨガ<br>✿<br>えりか/3・17・24日   | デイトタイム<br>月～金17:00まで                     |
| ⑧<br>19:30<br>～<br>20:30 | 骨盤ケアヨガ<br>Shiho                 | 香りヨガ<br>✿<br>みか                                | 陰ヨガ<br>YUKARI/7・21日<br>アクティブ＆リセットフロー<br>YUKARI/14・28日 | スローフロー<br>しゅり/8日<br>フロー<br>Sayaka/22日 | リラヨガ<br>(リストラティブ)<br>あけみ                              |                                          | ナイトタイム<br>全日14:30以降                      |

### 代行案内

3日(土) ①10:00～朝の目覚めのフロー しゅり  
3日(土) ②11:30～香りヨガ しゅり  
3日(土) ③13:00～デトックス＆クリアリングヨガ しゅり  
12日(月) ②11:30～リラックス瞑想ヨガwithアロマ Miyuki  
12日(月) ③13:00～美姿勢・整体ヨガ ASAMI  
15日(木) ⑥16:30～ハタヨガ・ベーシック しゅり  
15日(木) ⑦18:00～ハタヨガ・ビギナー しゅり  
23日(金) ③13:00～スローフロー misa  
23日(金) ④14:30～ハタヨガ・ベーシック misa  
26日(月) ②11:30～リラックス瞑想ヨガwithアロマ Miyuki  
26日(月) ③13:00～美姿勢・整体ヨガ ASAMI

### 日曜週替わりレッスン

4日 ④ピラティス・ベーシック みか  
⑤ハタヨガ・ベーシック  
11日 ④漢方養生めぐりヨガ 長谷川あんの  
⑤内側から満たす整えヨガ  
18日 ④季節の整体ヨガ misa  
⑤ハタヨガ・アライメント  
25日 ④音ヨガ Miyuki  
⑤★パーソナル音ヨガ

★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

★10日(土)は、厚木鮎祭りのため、⑦18:00～のクラスは、15:00～「アロマリラックス」に変更になります。

★29日(木)は、休講となります。

★30日(金) \*11:30～「やさしいプラーナーヤーマ」/Miyuki \*18:00～「香りヨガ」/Sayaka

★31日(土) \*14:30～「チャクラメディテーション」 \*17:00～「サンセットイルミネーションyoga」/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▶

