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11月スケジュール

29日(日) - 短縮レッスン、30日(月) - 休講

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		ことほぎ リラクゼーションヨガ しゅり/3･24日 吉川里奈/10･17日	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✿ 吉川里奈/1日 みか/8･22日 ASAMI/15日
② 11:30 ～ 12:30	リラックス瞑想ヨガ withアロマ ✿ えり	フロー しゅり/3･24日 吉川里奈/10･17日	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 吉川里奈/1日 みか/8･22日 ASAMI/15日
③ 13:00 ～ 14:00	美姿勢･整体ヨガ えり	骨盤ケアヨガ Yoshimi	ピラティス･ビギナー みか/4･18日 季節の経絡ヨガ Miyuki/11･25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 8･15･22日
④ 14:30 ～ 15:30	香りと四季のヨガ ✿ ASAMI	月の満ち欠け アロマヨガ ✿ Yoshimi	ピラティス･ベーシック みか/4･18日 音ヨガ Miyuki/11･25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 18:10 ～ 19:10	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	⑦18:00～19:00 自律神経整え 安眠アロマヨガ ✿ えりか	デイタイム 月～金17:00まで
⑧ 19:30 ～ 20:30	骨盤ケアヨガ Shiho	香りヨガ ✿ みか	陰ヨガ YUKARI /4･18日 アクティブ＆リセットフロー YUKARI/11･25日	スローフロー しゅり/5日 フロー Sayaka/19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

18日（水）⑦18:10～ハタヨガ･ベーシック	あけみ
18日（水）⑧19:30～リラクゼーションヨガ	あけみ
23日（月）③13:00～美姿勢･整体ヨガ	ASAMI

ご案内

★⑦のレッスンスタート時間が変更になりました。18:00 ➡18:10
土曜日のみ18:00のままです。

★3日(火)･23日(月)は祝日のため、⑦⑧のレッスンは⑥⑦の時間帯に変更になります。

★23日(月祝)の②のレッスンは休講となります。（③④⑥⑦のみ）

★29日(日)は、短縮レッスンで④⑤のみになります。

★30日(月)は、一日休講となります。

★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

1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
8日	④音ヨガ ⑤ヨガ･ニードラwithクリスタルボウル	Miyuki
15日	④ピラティス･ベーシック ⑤ハタヨガ･ベーシック	みか
22日	④漢方養生めぐりヨガ ⑤内側から満たす整えヨガ	長谷川あんの
29日	④季節の整体ヨガ ⑤ハタヨガ･アライメント	misa

★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▶