

YOGA STUDIO HARMONIE 2月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:30~ ~11:40	ベーシック 〔四季ヨガ〕 福田 恵子	CLOSE	CLOSE	CLOSE	ビギナー😊 中村 ゆかり	骨盤セルフケアwithアロマ 安田 美希	ベーシック 5・19日 junki 12・26日 出水香織
12:00~ ~13:10	ヒーリングリラックス 福田 恵子😊	CLOSE	月と太陽のヨガ (陰陽ヨガ) 大橋 さやか	サニーフロー SACHIKO	アロマベーシック 中村 ゆかり	ゆるやかフロー 松島朱里	パワー 5・19日 junki 12・26日 出水香織
14:00~ ~15:10	CLOSE	CLOSE	パワー 大橋 さやか	骨盤セルフケア 大橋 さやか	マタニティ &ママヘビー 14:00-15:00 (予約制・別料金)	ビギナー&ボディケア 松島朱里😊	アロマリラックス mari😊
15:30~ ~16:40	CLOSE	CLOSE	RAKUヨガ😊 Athuko	加圧トレーニング (予約制・別料金) プライベートクラス30分	ママヨガ*😊 15:30-16:20 亀田 里奈	ヒーリングリラックス ~ヨガの思想で楽になる~ 亀田 里奈😊	チャクラクレンジング mari
18:00~ ~19:10	骨盤セルフケア Emi	ベーシック 鈴木 晴子	ゆるやかフロー 栗原 茜	アロマリラックス😊 楠元 麻衣	月と太陽のヨガ (陰陽ヨガ) 大橋 さやか	パワー * 17:00~18:10 亀田 里奈	CLOSE
19:30~ ~20:40	やさしいアロマヨガ Emi😊	ボディケア😊 (肩こり・腰痛・冷え解消) 鈴木 晴子	キャンドルYOGA -メンタルデトックス- junki	パワー 楠元 麻衣	フロー 大橋 さやか	CLOSE	CLOSE
			21:00~ ~22:10	ハタヨガ中級 出水香織	😊 ……ヨガが初めてでも安心な運動強度の低いクラスです (どのクラスでもご参加可能ですが不安な方は目安にしてください)		

*ママヨガは1才半~未就園児同伴OK