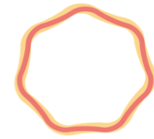


ヨガスタジオ アルモニ



YOGA STUDIO
HARMONIE

レッスンスケジュール 2018年12月

12月30日まで通常レッスン
12月31日,1月2,3日スペシャルレッスン開催
1月1日お休み

	月	火	水	木	金	土	日
① 10:20-11:30	気巡りヨガ 長谷川あんの	子宮美人ヨガ 橋河里奈	朝の目覚めのフロー Erina	アロマリラックス みか ✳	太陽と月のアロハヨガ 小峰三奈 ✳	香りフロー 青嶋舞子 ✳	ハタヨガ・ベーシック 2・16・30日 出水香織 9・23日 Tomoko Onuma
② 11:50-13:00	身体作りヨガ 長谷川あんの	香りヨガ 橋河里奈 ✳	骨盤調整ヨガ Erina	ピラティス みか	骨盤調整ヨガ 小峰三奈	陰ヨガ 青嶋舞子	フロー 2・16・30日 出水香織 9・23日 Tomoko Onuma
③ 13:20-14:30	ママベビーヨガ tomo * 13:30-14:30		ハタヨガ・プログレス 5・19日 小峰三奈 12・26日 石井淳一	ハタヨガ・ベーシック ATSUMI	マタニティヨガ tomo	骨盤調整ヨガ yoshimi	アロマリラックス 2・16・30日 みか 9・23日 若菜 ✳
④ 14:50-16:00	ママヨガ tomo * 15:00-16:00	フラヨガ 4・18日 藤原芳枝 * 15:30-16:40 パワーヨガ 11・25日 橋河里奈 * 14:50-16:00	ディープ・リラックス 5・19日 小峰三奈 12・26日 石井淳一	アシュタンガヨガ ATSUMI	陰ヨガwithアロマ tomo ✳	アロمامーンヨガ yoshimi ✳	週替りレッスン 詳細は下記参照 (80分) * 15:00-16:20
⑤ 16:20-17:30			美肌作りヨガ 長谷川あんの	伝統式ハタヨガ keiko		ハタヨガ・ベーシック ふみ	
⑥ 18:00-19:10	ハタヨガ・ベーシック yoshimi	ピラティス みか	漢方的ダイエットヨガ 長谷川あんの	香りと癒しの リリースヨガ いしげ さよ ✳	太陽と月のフロー あけみ	ウェルネスヨガ 1日 Mie(みい) 8・22日 aco 15日 橋河里奈	
⑦ 19:30-20:40	アロمامーンフロー yoshimi ✳	アロマリラックス みか ✳	陰ヨガ ちづる	骨盤調整ヨガ いしげ さよ	ローリング リストラティブヨガ あけみ	フロー 1・15・29日 sayuri 8・22日 aco	

平日デイトタイム
ナイトタイム

《 運動強度 》

- 初めての方でも安心なリラックスできるクラス
- 中間的な運動強度でバランスのよいクラス
- 体幹強化や気持ちよく動くダイエットにも適したクラス
- マタニティ・産後・ママのためのクラス
- ✳ アロマを使用するクラス

日曜 15:00-16:20 週替りレッスン詳細	
12/2 自然療法とヨガ	misa
12/9 ヨガニードラと四季のヨガ	橋河里奈
12/16 音ヨガ	miyuki
12/23 アーユルヴェーダヨガ	青嶋舞子

《 年末年始スペシャルレッスン 》

	12/31(月)	1/1(火)	1/2(水)	1/3(木)
10:20-11:30	年の瀬の癒されアロマヨガ ✳ yoshimi	2019年 謹賀新年	新年開運気巡りヨガ 長谷川あんの	ナチュラルライフヨガ misa
11:50-13:00	月礼拝マスターレッスン yoshimi		冬の冷え対策・ぼかぼか漢方ヨガ 長谷川あんの	猪年のパワーヨガ misa
13:20-14:30	年末のカラダ調整！肩腰リフレッシュヨガ Erina		2019年の流れにのる星読みフロー 橋河里奈	マントラを唱えてみよう！伝統式ハタヨガ keiko
14:50-16:00	大晦日のデトックスフロー Erina		初夢・香りヨガニードラ ✳ 橋河里奈	年初めコアトレ・ピラティス みか

