

# ヨガスタジオ アルモニ



YOGA STUDIO  
HARMONIE

## レッスンスケジュール 2019年1月

1月2,3日スペシャルレッスン開催  
1月1日お休み

初めての方でも安心リラックス 中間的運動強度でバランスよく 体幹強化やダイエットにも マタニティ・産後・ママ ＊アロマ使用

|                  | 月                                  | 火   | 水                                       | 木                       | 金                         | 土   | 日   |
|------------------|------------------------------------|---|---|-------------------------|---------------------------|---|---|
| ①<br>10:20-11:30 | 気巡りヨガ<br>長谷川あんの                    | 香りヨガ<br>橋河里奈<br>＊   | 朝の目覚めのフロー<br>Erina                      | アロマリラックス<br>みか<br>＊     | 太陽と月のアロハヨガ<br>小峰三奈<br>＊   | 香りフロー<br>青嶋舞子<br>＊                              | ハタヨガ・ベーシック<br>6・20日 出水香織<br>13・27日 Tomoko Onuma |
| ②<br>11:50-13:00 | 身体作りヨガ<br>長谷川あんの                   | パワーヨガ<br>橋河里奈   | ハタヨガ・ビギナー<br>Erina                      | ピラティス<br>みか             | 骨盤調整ヨガ<br>小峰三奈            | ハタヨガ・ビギナー<br>青嶋舞子                               | フロー<br>6・20日 出水香織<br>13・27日 Tomoko Onuma        |
| ③<br>13:20-14:30 | ママベビーヨガ<br>tomo<br>＊ 13:30-14:30   |   | ハタヨガ・プログレス<br>9・23日 石井淳一<br>16・30日 小峰三奈 | ハタヨガ・ベーシック<br>ATSUMI    | マタニティヨガ<br>tomo           | 骨盤調整ヨガ<br>yoshimi                               | アロマリラックス<br>6・20日 みか<br>13・27日 若菜<br>＊          |
| ④<br>14:50-16:00 | ママヨガ<br>tomo<br>＊ 15:00-16:00      | フラヨガ<br>15・29日 藤原芳枝<br>＊ 15:30-16:40<br>子宮美人ヨガ<br>8・22日 橋河里奈<br>＊ 14:50-16:00 | ディープ・リラックス<br>9・23日 石井淳一<br>16・30日 小峰三奈 | アシュタンガヨガ<br>ATSUMI      | 陰ヨガwithアロマ<br>tomo<br>＊   | アロمامーンヨガ<br>yoshimi<br>＊                       | 週替りレッスン<br>詳細は下記参照<br>(80分)<br>＊ 15:00-16:20    |
| ⑤<br>16:20-17:30 | キレイyoga<br>長谷川あんの<br>＊ 16:30-17:40 |   |   |                         | ハタヨガ・ベーシック<br>keiko       | ハタヨガ・ベーシック<br>yoshimi                           |   |
| ⑥<br>18:00-19:10 | ハタヨガ・ベーシック<br>yoshimi              | ピラティス<br>みか   | 漢方的ダイエットヨガ<br>長谷川あんの                    | アロマリラックス<br>いしげ さよ<br>＊ | 太陽と月のフロー<br>あけみ           | ウェルネスヨガ<br>5日 橋河里奈<br>19日 Mie(みい)<br>12・26日 aco |   |
| ⑦<br>19:30-20:40 | アロمامーンフロー<br>yoshimi<br>＊         | ハタヨガ・ビギナー<br>みか   | 陰ヨガ<br>ちづる                              | 骨盤調整ヨガ<br>いしげ さよ        | ローリング<br>リストラティブヨガ<br>あけみ | フロー<br>5・19日 sayuri<br>12・26日 aco               |   |

平日デイトタイム  
ナイトタイム

| 《 代行案内 》           |            |
|--------------------|------------|
| 1/5(土) 10:20-11:30 | 香りフロー 橋河里奈 |
| 11:50-13:00        | ハタヨガ・ビギナー  |

| 日曜 15:00-16:20 週替りレッスン詳細 |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 1/6                      | 自然療法とヨガ misa      |
| 1/13                     | ヨガニードラと四季のヨガ 橋河里奈 |
| 1/20                     | 音ヨガ miyuki        |
| 1/27                     | アーユルヴェーダヨガ 青嶋舞子   |

| 《 年始スペシャルレッスン 》 |                           | 《 イベント・ワークショップ 》             |                                     |
|-----------------|---------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
|                 | 1/2(水)                    | 1/3(木)                       | (別料金・詳細別途)                          |
| 10:20-11:30     | 新年開運気巡りヨガ<br>長谷川あんの       | ナチュラルライフヨガ<br>misa           | アーサナ・アライメント講座 1/27(日) ＊ 17:00～19:00 |
| 11:50-13:00     | 冬の冷え対策・ぼかぼか漢方ヨガ<br>長谷川あんの | 猪年のパワーヨガ<br>misa             | 青嶋舞子                                |
| 13:20-14:30     | 2019年の流れにのる星読みフロー<br>橋河里奈 | マントラを唱えてみよう！伝統的ハタヨガ<br>keiko | やさしい漢方講座 2/3(日) ＊ 17:00～18:30       |
| 14:50-16:00     | 初夢・香りヨガニードラ ＊<br>橋河里奈     | 年初めコアトレ・ピラティス<br>みか          | 長谷川あんの                              |