

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2月

やさしめの運動強度
中間の運動強度
強めの運動強度
マタニティ・産後・ママ
✳️ アロマ使用

	月	火	水	木	金	土	日
① 10:20-11:30	気巡りヨガ 長谷川あんの	香りヨガ 橋河里奈 ✳️	ハタヨガ・ベーシック 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 3・17日 出水香織 10・24日 Tomoko Onuma
② 11:50-13:00	身体作りヨガ 長谷川あんの	フロー 橋河里奈	ハタヨガ・ビギナー 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 3・17日 出水香織 10・24日 Tomoko Onuma
③ 13:20-14:30	ママベビーヨガ tomo * 13:30-14:30		アナトミックフロー 石井淳一	ハタヨガ・ベーシック ATSUMI	マタニティヨガ tomo	ハタヨガ・ビギナー yoshimi	アロマリラックス 3・17日 みか 10・24日 若菜 ✳️
④ 14:50-16:00	ママヨガ tomo * 15:00-16:00	フラヨガ 5・19日 藤原芳枝 * 15:30-16:40 ヨガストレッチ 12・26日 橋河里奈 * 14:50-16:00	ディープ・リラックス 長谷川あんの	アシュタンガヨガ ATSUMI	陰ヨガwithアロマ tomo ✳️	骨盤調整ヨガ 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	キレイyoga 長谷川あんの * 16:30-17:40				ハタヨガ・ベーシック keiko	アロママーンヨガ yoshimi ✳️	
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	アロマリラックス いしげ さよ ✳️	太陽と月のフロー あけみ	ウェルネスヨガ 2日 橋河里奈 16日 Mie(みい) 9・23日 aco	
⑦ 19:30-20:40	アロママーンフロー yoshimi ✳️	ハタヨガ・ビギナー 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 2・16日 sayuri 9・23日 aco	

平日デイトタイム
ナイトタイム

《日曜 15:00-16:20 週替りレッスン詳細》	
2/3 自然療法とヨガ	misa
2/10 ヨガニードラと四季のヨガ	橋河里奈
2/17 音ヨガ	miyuki
2/24 アーユルヴェーダヨガ	青嶋舞子

《イベント・ワークショップ》
美肌漢方講座 ”お肌は内臓を映す鏡” ”年を重ねるごとに美肌になる”方法をお伝えします 漢方をはじめの方でも安心して参加できます
講師 長谷川あんの
2/3(日) * 17:00~18:30
(別料金・詳細別途)

《代行案内》	
2/5(火) 10:20-11:30 香りヨガ	青嶋舞子
11:50-13:00 フロー	