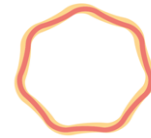


ヨガスタジオ アルモニ



YOGA STUDIO
HARMONIE

レッスンスケジュール 2019年3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・31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・31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	フラ教室 Pule Aloha Hula 5・19日 藤原芳枝 (料金別途・別紙詳細) * 13:30-15:00	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・31日 みか 10・24日 若菜 ✳️
④ 14:50-16:00	ママヨガ tomo * 15:00-16:00	ヨガニードラと 四季のヨガ 12・26日 橋河里奈	ディープ・リラックス 長谷川あんの	アシュタンガヨガ ATSUMI	マタニティWS (料金別途・別紙参照) 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 16:30-17:40	キレイyoga 長谷川あんの		ヨガストレッチ 長谷川あんの		陰ヨガwithアロマ tomo ✳️	アロمامーンヨガ yoshimi ✳️	WS講座 (料金別途・別紙参照)
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	ハタヨガ・ベーシック 2日 橋河里奈 16日 Mie(みい) 9・23日 aco	
⑦ 19:30-20:40	アロمام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・30日 sayuri 9・23日 aco	

平日デイトタイム
ナイトタイム

《ワークショップ》	
3/24(日) 17:00-19:00	講師 青嶋舞子 アーサナ・アライメントワークショップ
3/31(日) 15:00-16:30	講師 yoshimi はじめてのチャクラ～自分のエネルギーカラーを感じよう～

《マタニティママのためのワークショップ》	
講師 tomo	
毎週金曜日(全5回) * 14:50~16:00	
(料金別途・別紙参照)	

《日曜 15:00-16:20 週替りレッスン詳細》	
3/3	自然療法とヨガ misa
3/10	音ヨガ miyuki
3/17	身体の知識を深めるピラティス みか
3/24	アーユルヴェーダヨガ 青嶋舞子

《代行案内》	
3/5(火) 10:20-11:30	香りヨガ 青嶋舞子
11:50-13:00	フロー
3/6(水) 19:30-20:40	陰ヨガ yoshimi
3/13(水) 19:30-20:40	陰ヨガ yoshimi
3/30(土) 18:00-19:10	ハタヨガベーシック 橋川里奈
19:30-20:40	フロー