

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4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
✳️ 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 7・21日 出水香織 14・28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 7・21日 出水香織 14・28日 Tomoko Onuma
③ 13:20-14:30	マタニティヨガ tomo	アロマ メンテナンスヨガ yoshimi	アナトミックフロー 石井淳一	ハタヨガ・ベーシック ATSUMI	ママベビーヨガ tomo * 13:30-14:30	ハタヨガ・ビギナー yoshimi	アロマリラックス 7・21日 みか 14・28日 若菜 ✳️
④ 14:50-16:00	マタニティWS (料金別途・別紙参照) tomo * 14:40-16:10	美姿勢ヨガ yoshimi	ディープ・リラックス 長谷川あんの	アシュタンガヨガ ATSUMI	ママヨガ tomo * 15:00-16:00	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 6・20日 sayuri 13・27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 6・20日 sayuri 13・27日 aco	

平日デイトタイム

ナイトタイム

《マタニティママのためのワークショップ》
講師 tomo
毎週月曜日(全5回) * 14:40~16:10
(料金別途・別紙参照)

《日曜 15:00-16:20 週替りレッスン詳細》	
4/7 自然療法とヨガ	misa
4/14 アーユルヴェーダヨガ	青嶋舞子
4/21 身体の知識を深めるピラティス	みか
4/28 音ヨガ	miyuki

《代行案内》	
4/17(水) 11:50-13:00	ハタヨガ・ビギナー 石井淳一
4/24(水) 11:50-13:00	ハタヨガ・ビギナー