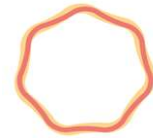


ヨガスタジオ アルモニ



YOGA STUDIO
HARMONIE

レッスンスケジュール 2019年5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 5・26日 出水香織 19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 5・26日 出水香織 19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 5・19日 みか 12・26日 若菜 ✳
④ 14:50-16:00	マタニティWS (詳細は別紙参照) tomo * 14:40-16:10	美姿勢ヨガ yoshimi	アロマリラックス mina	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	チャンディング &メディテーション (隔週クラス) 7・21日 栄美	ヨガストレッチ 長谷川あんの	ハタヨガ・ビギナー Yoshitaka	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 4・18日 sayuri 11・25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	ディープ・リラックス 長谷川あんの	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 4・18日 sayuri 11・25日 aco	

平日デイトム
ナイトタイム

《ワークショップ》	
5/5(日) 17:00-19:00	講師 misa 走れるサンダル フラワーチ作りWS & ヨガ
5/19(日) 17:00-19:00	講師 長谷川あんの 梅雨の不調とむくみケア & 体内のカビ撃退スッキリYOGA

《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)	

◎予約について

ご予約なしでも空きがあればレッスン参加可能ですが
 2時間前に予約0の場合、クローズとなる場合がありますので
 ご予約を推奨させていただきます。

★GW中(4/30, 5/1, 2)は平日デイパスもご利用いただけます。

《日曜 15:00-16:20 週替りレッスン詳細》		
5/5	自然療法とヨガ	misa
5/12	音ヨガ	miyuki
5/19	身体の知識を深めるピラティス	みか
5/26	アーユルヴェーダヨガ	青嶋舞子

《代行案内》		
5/3(金) 10:20-11:30	フロー	aco
5/3(金) 11:50-13:00	骨盤調整ヨガ	
5/4(土) 10:20-11:30	香りフロー	石井淳一
5/4(土) 11:50-13:00	陰ヨガ	
5/6(月) 10:20-11:30	気巡りヨガ	Yuki
5/6(月) 11:50-13:00	骨盤調整ヨガ	
5/6(月) 16:30-17:40	キレイyoga	yoshimi
5/12(日) 10:20-11:30	ハタヨガベーシック	石井淳一
5/12(日) 11:50-13:00	フロー	