

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7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
 WS(別料金)

	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 みか
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 みか
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 若菜 14・28日 Tomoko Onuma *
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 平原みな *	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) 2・16・30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 sayuri *	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	ディープ・リラックス 長谷川あんの	骨盤調整ヨガ sayuri	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

《ワークショップ》	
7/7(日) 17:00-19:30	講師 misa
走れるサンダル ワラージ作りWS & ヨガ	
7/21(日) 17:00-19:00	講師 長谷川あんの
自分の体質を知ろう!! & 気血水を整えるYOGA	

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

《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)	

《代行案内》		
7/3(水)	14:50-16:00	アロマリラックス 石井淳一
7/31(水)	14:50-16:00	アロマリラックス

◎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。