

ヨガスタジオ アルモニ



YOGA STUDIO
HARMONIE

レッスンスケジュール 2020年1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
 ■ ピラティス
 ■ WS(別料金)
 ✽ 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 橘河里奈 ✽	コンディショニングヨガ Erina	アロマリラックス みか ✽	太陽と月の香りフロー 小峰三奈 ✽	香りフロー 青嶋舞子 ✽	ハタヨガ・ベーシック 5・19日 出水香織 12・26日 みか
② 11:50-13:00	リヴィングヨガ 長谷川あんの	フロー aco	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・19日 出水香織 12・26日 みか
③ 13:20-14:30	アロマ リストラティブヨガ tomo ✽ クラスチケット利用可	ハタヨガ・ベーシック aco	アーサナ・ ステップアップ 石井淳一	ハタヨガ・ベーシック ATSUMI	マタニティ& 産後ケアヨガ tomo	ハタヨガ・ビギナー yoshimi	アロマリラックス 5日 misa 12・26日 若菜 19日 Tomoko Onuma ✽
④ 14:50-16:00	陰陽ヨガ tomo	姿勢改善ヨガ yoshimi	アロマリラックス 平原みな ✽	アシュタンガヨガ ATSUMI	ママキッズヨガ 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	骨盤調整ヨガⅡ yoshimi	アロマ メンテナンスヨガ yoshimi ✽	ヨガストレッチ 長谷川あんの	サンセット・ ハタフロー 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	アロمامーンヨガ 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 首藤マキ ✽	骨盤調整ヨガ あけみ	ハタヨガ・ベーシック aco	
⑦ 19:30-20:40	ハタヨガ・ベーシック 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	スローフロー 首藤マキ	ローリング リストラティブヨガ あけみ	フロー aco	

《代行案内》

1/ 4(土) 10:20-11:30	香りフロー	Erina
1/ 4(土) 11:50-13:00	陰ヨガ	
1/30(木) 16:30-17:40	サンセットハタフロー	ATSUMI

《日曜 15:00-16:20 週替りレッスン詳細》

1/ 5	季節の整体ヨガ	misa
1/12	身体の知識を深めるピラティス	みか
1/19	音ヨガ	Miyuki
1/26	コンディショニングヨガ	ATSUMI

平日デイトム
ナイトタイム

◎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。

★1/1はお休み。1/2、1/3は特別レッスンとなります★
別紙参照♪