

# 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
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	めぐりヨガ 長谷川あんの	香りヨガ 橋河里奈 ✳️	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 1・15・29日 出水香織 8・22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 1・15・29日 出水香織 8・22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with 指ヨガメソッド 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 1日 misa 8・22日 若菜 15日 TomokoOnuma 29日 みか ✳️
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	四季の養生ヨガ 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	フロー 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	ハタヨガ・ベーシック aco	

### 《代行案内》

3/ 3(火) 14:50-16:00	姿勢改善ヨガ	橋河里奈
3/ 3(火) 16:30-17:40	アロママメンテナンスヨガ	aco
3/20(金) 10:20-11:30	ヴァンヤサパワーヨガ	石井淳一
3/20(金) 11:50-13:00	骨盤調整ヨガ	
3/20(金) 18:00-19:10	骨盤調整ヨガ	みか
3/20(金) 19:30-20:40	ディープリラックス	

### 《日曜 15:00-16:20 週替りレッスン詳細》

3/ 1	季節の整体ヨガ	misa
3/ 8	はじめてのピラティス	みか
3/15	音ヨガ	Miyuki
3/22	コンディショニングヨガ	ATSUMI
3/29	はじめてのピラティス	みか

平日デイトム

◎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。

ナイトタイム

YOGA STUDIO HARMONIE  
ヨガスタジオ アルモニ  
http://harmony-yoga.com  
TEL:046-280-5435

