

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
ピラティス
✳ 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 吉川里奈 ✳	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 佐藤みどり ✳	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	リフレヨガ・ビギナー 佐藤みどり	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	陰陽ヨガ 石井淳一	アロマリラックス 5日 misa 12・26日 若菜 19日 TomokoOnuma ✳
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 ✳	
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》

4/16(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》

4/5 季節の整体ヨガ	misa
4/12 はじめてのピラティス	みか
4/19 音ヨガ	Miyuki
4/26 コンディショニングヨガ	若菜

平日デイトタイム

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。

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

