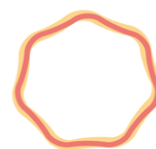


ヨガスタジオ アルモニ



YOGA STUDIO
HARMONIE

レッスンスケジュール 2020年10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 10:30-11:40	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 4・18日 出水香織 11・25日 みか
② 12:10-13:20	リビングヨガ 長谷川あんの	フロー Yumiko	ハタヨガ・ビギナー Erina	ピラティス みか	ハタヨガ・ベーシック 小峰三奈	リフレヨガ・ビギナー 佐藤みどり	フロー 4・18日 出水香織 11・25日 みか
③ 13:50-15:00	アロマ リストラティブヨガ tomo ✳クラスチケット利用可	骨盤調整ヨガ yoshimi	ヴィンヤサ パワーヨガ 石井淳一	ハタヨガ・ベーシック Mie	マタニティ& ママヨガ tomo	骨盤調整ヨガ Maki	アロマリラックス 4日 misa 11・25日 若菜 18日 TomokoOnuma ✳
④ 15:30-16:40	陰陽ヨガ tomo	アロマ メンテナンスヨガ yoshimi ✳	ハタヨガ・アドバンス 石井淳一	フロー 出水香織	陰ヨガwithアロマ tomo ✳	フロー Maki	週替りレッスン (詳細は下記参照) (80分) * 15:30-16:50
⑤ 17:50-19:00	骨盤調整ヨガⅡ yoshimi	ピラティス みか	ヨガストレッチ 長谷川あんの	ハタヨガ・ビギナー 首藤マキ	骨盤調整ヨガ あけみ	ハタヨガ・ベーシック Peiching * 17:20-18:30	
⑥ 19:30-20:40	アロمامーンヨガ yoshimi ✳	ハタヨガ・ベーシック 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	陰ヨガ Peiching * 19:00-20:10	

平日デイトム

ナイトタイム

《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

10/4	季節の整体ヨガ	misa
10/11	音ヨガ	Miyuki
10/18	ハタフローwithやさしいヨガ哲学	Tomoko Onuma
10/25	はじめてのピラティス	みか

◎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。