

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11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 1・15・29日 出水香織 8・22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 1・15・29日 出水香織 8・22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 azusa	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 1日 misa/8・22日 若菜 15日 Tomoko Onuma 29日 みか ✳️
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	

《代行案内》

11/4(水) 10:30-11:40	コンディショニングヨガ	出水香織
11/4(水) 12:10-13:20	ハタヨガ・ビギナー	石井淳一
11/23(月) 17:50-19:00	骨盤調整 II	Peiching
11/23(月) 19:30-20:40	アロمامーンヨガ	Peiching

《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

11/1	季節の整体ヨガ	misa
11/8	音ヨガ	Miyuki
11/15	ハタフロー with やさしいヨガ哲学	Tomoko Onuma
11/22	はじめてのピラティス	みか
11/29	はじめてのピラティス	みか

ナイトタイム

平日デイトime

◎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。