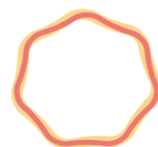


ヨガスタジオ アルモニ



YOGA STUDIO
HARMONIE

レッスンスケジュール 2020年12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 6・20日出水香織 13・27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 6・20日出水香織 13・27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	アシュタンガヨガ 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 6日 misa 13・27日若菜 20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	

《代行案内》

12/ 1(火)13:50-15:00	骨盤調整ヨガ	平原みな
12/ 1(火)15:30-16:40	アロマリラックス	平原みな
12/ 5(土)10:30-11:40	フロー	さとう ちはる
12/ 5(土)12:10-13:20	ハタヨガ・ビギナー	さとう ちはる
12/ 5(土)13:50-15:00	骨盤調整ヨガ	ヒロム
12/ 5(土)15:30-16:40	フロー	ヒロム
12/10(木)13:50-15:00	ハタヨガ・ベーシック	Mie

《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

12/ 6	季節の整体ヨガ	misa
12/13	音ヨガ	Miyuki
12/20	ハタフローwithやさしいヨガ哲学	Tomoko Onuma
12/27	はじめてのピラティス	みか

ナイトタイム

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。

★12/31、1/1 ⇒ お休み
★12/30、1/2、1/3 ⇒ 短縮&特別レッスン
 (別紙参照)