

ヨガスタジオ アルモニ



YOGA STUDIO
HARMONIE

レッスンスケジュール 2021年1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 ✳	ハタフロー Maki	香りフロー さとうちはる ✳	ハタヨガ・ベーシック 10・24日みか 17・31日出水香織
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 Maki	ハタヨガ・ビギナー さとうちはる	フロー 10・24日みか 17・31日出水香織
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 10・24日若菜 17日 Tomoko Onuma 31日 misa ✳
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 ✳	スローフロー 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 Shiho	ピラティス みか	ハタヨガ・ベーシック 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	平日デイトタイム
⑥ 19:30-20:40	コンディショニング ヨガ Shiho	香りヨガ みか ✳	めぐりヨガ 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	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。

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

《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

1/10	はじめてのピラティス	みか
1/17	ハタフローwithやさしいヨガ哲学	Tomoko Onuma
1/24	音ヨガ	Miyuki
1/31	季節の整体ヨガ	misa