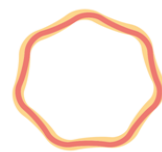


ヨガスタジオ アルモニ



YOGA STUDIO
HARMONIE

レッスンスケジュール 2021年5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
👉 アジャストあり

	月	火	水	木	金	土	日
① 10:30-11:40	めぐりヨガ 長谷川あんの	香りと四季のヨガ 吉川里奈 ✿	フロー Sayaka	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 2・16・30日 出水香織 9・23日 みか
② 12:10-13:20	リヴィングヨガ 長谷川あんの	フロー ASAMI	ハタヨガ・ビギナー Sayaka 👉	ピラティス みか 👉	骨盤調整ヨガ Maki 👉	タイ式ヨガ ルーシーダットン さとう ちはる	フロー 2・16・30日 出水香織 9・23日 みか
③ 13:50-15:00	アロマリラックス 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 👉	コンディショニング ヨガ azusa	マタニティ& ママヨガ tomo	ハタヨガ・ビギナー Maki 👉	アロマリラックス 2日 みか 9・23日 若菜 16日 Tomoko Onuma 30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	リラヨガ (骨盤調整) あけみ	骨盤調整ヨガ 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	リラヨガ (リストラティブ) あけみ	陰ヨガ Peiching * 19:00-20:10	ナイトタイム

《代行案内》

5/4(火) 13:50-15:00 骨盤調整ヨガ Sayaka

《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

5/2 はじめてのピラティス 📌	みか
5/9 音ヨガ	Miyuki
5/16 ハタフロー with やさしいヨガ哲学	Tomoko Onuma
5/23 はじめてのピラティス 📌	みか
5/30 季節の整体ヨガ 📌	misa

📌 「アジャストあり」のクラスは、ポーズの形や姿勢を整えるために体に触れさせていただくクラスです。感染対策の消毒をしたうえでを行います。アジャスト不要の方の確認をいたします。インストラクターが画面から離れることがありますので、オンライン受講の際はご了承ください。

◎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、クローズとなることがありますのでご予約を推奨いたします。