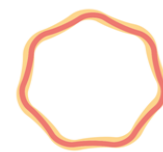


# ヨガスタジオ アルモニ

## レッスンスケジュール 2021年7月



YOGA STUDIO  
HARMONIE

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 ✳️	ハタヨガ・ベーシック 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 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 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 4・18日 出水香織 11・25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 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 ✳️	ハタフロー 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 Sayaka	リラヨガ (骨盤調整) あけみ	ハタヨガ・ベーシック 3・10・31日 azusa 17・24日 reiko * 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 Sayaka	リラヨガ (リストラティブ) あけみ	週替りレッスン (詳細は下記参照) * 19:00-20:10	ナイトタイム

### 《代行案内》

7/10(土) 13:50-15:00	ハタヨガ・ビギナー	石井淳一
7/10(土) 15:30-16:40	スローフロー	石井淳一
7/26(月) 10:30-11:40	めぐりヨガ	Sayaka
7/26(月) 12:10-13:20	リビングヨガ	Sayaka
7/28(水) 17:50-19:00	ハタヨガ・ベーシック	azusa
7/28(水) 19:30-20:40	めぐりヨガ	azusa

### 《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

7/4	季節の整体ヨガ 🔥	misa
7/11	音ヨガ	Miyuki
7/18	ハタフロー with やさしいヨガ哲学	Tomoko Onuma
7/25	はじめてのピラティス 🔥	みか

### 《土曜 19:00-20:10 週替りレッスン詳細》

7/3、10、31	アーユルヴェーダヨガ	azusa
7/17、24	ヴォイスヒーリングヨガ	reiko

🔥 「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、クローズとなる場合がありますのでご予約を推奨いたします。

YOGA STUDIO HARMONIE  
ヨガスタジオ アルモニ  
<http://harmonie-yoga.com>  
TEL:046-280-5435

