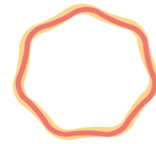


# ヨガスタジオ アルモニ

## レッスンスケジュール 2021年8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 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 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 1・15・29日 出水香織 8・22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 1日misa 8・22日 若菜 15日 TomokoOnuma 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 7・21日 azusa 14・28日 reiko *17:20-18:30	平日デイトム
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》

8/5(木) 15:30-16:40	フロー	azusa
8/5(木) 17:50-19:00	ハタヨガ・ビギナー	みか
8/5(木) 19:30-20:40	スローフロー	みか

🔥 「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。

### 《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

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

8/7、21	アーユルヴェーダヨガ	azusa
8/14、28	ヴォイスヒーリングヨガ	reiko

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

