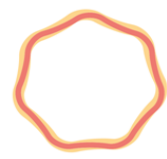


# ヨガスタジオ アルモニ

## レッスンスケジュール 2021年10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 3・17・31日 出水香織 10・24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 3・17・31日 出水香織 10・24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 3日 misa 10・24日 若菜 17日・31日 Rika ✳️
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	骨盤調整ヨガ azusa *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	アーユルヴェーダ ヨガ azusa *19:00-20:10	ナイトタイム

《代行案内》

10/23(土)10:30~11:40	ハタフロー	石井淳一
10/23(土)12:10~13:20	陰ヨガ	石井淳一
10/23(土)17:20~18:30	骨盤調整ヨガ	Sayaka
10/23(土)19:00~20:10	アロマリラックス	Sayaka

《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

10/3	季節の整体ヨガ 🔥	misa
10/10	音ヨガ	Miyuki
10/17	レイキヨガ	Rika
10/24	ヴォイスヒーリングヨガ	reiko
10/31	レイキヨガ	Rika

🔥 「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。