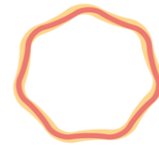


# ヨガスタジオ アルモニ

## レッスンスケジュール 2021年11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 7・21日 出水香織 14・28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 7・21日 出水香織 14・28日 みか
③ 13:50-15:00	セルフケアヨガ with アロマ 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 7日 misa 14・28日 若菜 21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

👉 「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。

### 《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

11/7	季節の整体ヨガ	misa
11/14	音ヨガ	Miyuki
11/21	レイキヨガ	Rika
11/28	ヴォイスヒーリングヨガ	reiko