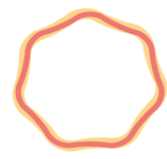


# ヨガスタジオ アルモニ



YOGA STUDIO  
HARMONIE

## レッスンスケジュール 2022年1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 ✳️	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 2・16・30日 出水香織 9・23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 2・16・30日 出水香織 9・23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 9・23日 若菜 16日 Rika 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 ✳️	close	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	アーユルヴェーダ ヨガ azusa *19:00-20:10	ナイトイム

《代行案内》

1/4(火)13:50~15:00	骨盤調整ヨガ	azusa
1/4(火)15:30~16:40	アロマメンテナンスヨガ	azusa

《日曜 15:30-16:50 週替りレッスン詳細》

1/9	音ヨガ	Miyuki
1/16	レイキヨガ 🔥	Rika
1/23	ヴォイスヒーリングヨガ	reiko
1/30	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。

・1/1 ⇒ 休業  
 ・1/2、1/3 ⇒ 別紙参照