

ヨガスタジオ アルモニ スタジオ変更 7/1~



アルモニスクール&サロンスタジオ ⇒ ヨガスタジオアルモニ (名称変更)
7月1日より 場所：厚木市中町2-8-6中町ビル4F

2024年7月スケジュール



	やさしめの運動強度	中間の運動強度	強めの運動強度	ピラティス	アロマ使用		
	月	火	水	木	金	土	日
① 10:00~ 11:00	漢方養生 めぐりヨガ 長谷川あんの	香りと四季のヨガ ASAMI	朝の目覚めの フロー Sayaka	アロマリラックス みか	肩甲骨& 骨盤整えヨガ YUKARI	朝の目覚めの フロー Sayaka	香りヨガ みか
② 11:30~ 12:30	リビングヨガ 長谷川あんの	ネイチャーフロー ASAMI	ハタヨガ ・ベーシック Sayaka	ピラティス ・ビギナー みか	ハタヨガ・ビギナー YUKARI	ムーンサイクルヨガ Sayaka	コアを整えるフロー &ピラティス みか
③ 13:00~ 14:00	音ヨガ/1・22日 Miyuki 舞ヨガ/8・15・29日 吉川里奈	骨盤ケアヨガ Yoshimi	香りヨガ Rika	ピラティス ・ベーシック みか	太陽と月のフロー Maki	ハタヨガ・ビギナー Maki	ハタヨガ・ベーシック misa/7日 吉川里奈/14日 Rika/21日 Miyuki/28日
④ 14:30~ 15:30	香りフロー& メディテーション Miyuki / 1・22日 吉川里奈/8・15・29日	月の満ち欠け アロマヨガ Yoshimi	美姿勢 ・背骨8ヨガ えり	ハタヨガ ・首肩こりケア Yuika	ハタヨガ ・ベーシック Maki	アドバンスフロー Maki	週替わりレッスン (下記参照)
⑤ 16:00~ 17:00			リラックス 瞑想ヨガ えり	リフレッシュフロー Yuika			平日デ イタイム 平日17:00まで
⑥ 18:00~ 19:00	フロー Shiho	ピラティス ・ベーシック みか	ハタヨガ ・ベーシック YUKARI	ハタヨガ・ビギナー しゅり	リラヨガ (骨盤調整) あけみ	骨盤ケアヨガ えりか	ナイト タイム 全日14:30以降
⑦ 19:30~ 20:30	骨盤ケアヨガ Shiho	香りヨガ みか	経絡&陰ヨガ YUKARI	インナーフロー しゅり	リラヨガ (リストラティブ) あけみ	自律神経整え 安眠アロマヨガ えりか	

代行案内

スケジュール作成後の代行はHPに記載いたします

日曜週替わりレッスン

7日	季節の整体ヨガ	misa
14日	太陽礼拝と瞑想・ビギナー	吉川里奈
21日	ヒーリングヨガ	Rika
28日	音ヨガ	Miyuki

【ご案内】

※ご予約は2週間前から、2スタジオ共通4つまで
※伊勢原スタジオのレッスンは、順次ご案内いたします。