

ヨガスタジオ アルモニ

レッスンスケジュール 2024年6月

	月	火	水	木	金	土	日
① 10:30-11:40	漢方養生 めぐりヨガ 長谷川あんの	香りと四季のヨガ ASAMI	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 7・21日 YUKARI 14日 Maki	朝の目覚めの フロー Sayaka	ハタヨガ・ ベーシック 2・16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 Half English ASAMI	ハタヨガ・ ビギナー Sayaka	ピラティス みか	骨盤ケアヨガ 7・21日 YUKARI 14日 Maki	香りヨガ Sayaka	フロー 2・16日 出水香織 9・23日 みか
③ 13:50-15:00	*14:00-15:00 10日 はじめてのマントラ 鈴木栄美 ★対面のみ	骨盤ケアヨガ Yoshimi	*14:00-16:00 19日 糸掛け曼荼羅WS withほぐしヨガ YUKARI ※材料費別途 (1000~2000円) ★対面のみ	コアを整える ヨガ Akane	コンフォートヨガ with アロマ tomo マタニティ参加可	ハタヨガ・ ビギナー 1・8・15日 Maki 22日 Yoshimi	アロマリラックス 2日 misa 9日 Miyuki 16日 Sayaka 23日 Akane
④ 15:30-16:40	*14:00-15:00 17日 心と体の柔軟性UP クリスタルボウルヨガ Miyuki ★対面のみ	アロマ メンテナンスヨガ Yoshimi		大地と繋がる フロー Akane	陰ヨガ with アロマ tomo	スローフロー 1・8・15日 Maki 22日 Yoshimi	週替りレッスン (詳細は下記参照) *15:30-16:50
⑤ 18:00-19:10	骨盤調整フロー Shiho	ピラティス みか	ハタヨガ・ ベーシック YUKARI	ハタヨガ・ ビギナー Sayaka	リラヨガ (骨盤調整) あけみ	*17:20-18:30 骨盤ケアヨガ えりか	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	漢方養生 めぐりヨガ YUKARI	スローフロー Sayaka	リラヨガ (リストラティブ) あけみ	*19:00-20:10 自律神経整え× 安眠アロマヨガ えりか	ナイトタイム

代行案内

※下記以外の急な代行はHPに 記載いたします。

日曜15:30~16:50

週替りレッスン詳細

- ◆ 16(日) ③、週替わり 赤字記載
- ◆ 19(水)10:30~ハタヨガ・ベーシック Rika
- ◆ 19(水)12:10~ハタヨガ・ビギナー Rika

- ◆ 2 季節の整体ヨガ misa
- ◆ 9 音ヨガ Miyuki
- ◆ 16 コンディショニングヨガ Sayaka
- ◆ 23 コアを整えるヨガ Akane

ご案内

※現在のイオン4Fレッススタジオは、6/27(木)まで(6/28~6/30は移転作業のため休講)
 ※7/1(月)より現在のスクール&サロンスタジオがレッススタジオに変更になります。
 ※オンラインレッスンは、6/27(木)で終了いたします。

イベントレッスン について

【ご注意ください!】※月曜、水曜の「イベントレッスン」は「対面のみ」「オンラインのみ」があります。
 ※チケット、月謝、フリーパスの平日デイ・ナイトに関わらずご参加可能ですが、別料金の有料講座もあります。

ご予約について

2時間前に予約0の場合はクローズとなることがあります。満席の場合は入室をお断りさせていただきますので
 事前予約をお願いいたします。

アジャストあり クラス

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。

YOGA STUDIO HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

TEL 046-280-5435

ご予約は予約サイトから
 または受付、TELにて

