

05

- 今月のアロマ -

- ・レモングラス ・ローズマリー
- ・パチュリ ・ペパーミント

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940
Mail:info@sharanam-yoga.jp

2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	
<p style="text-align: center;">SHARANAM INFO</p> <p>□ レッスン開始時間にご注意ください</p> <p>□ レッスン内容・担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますのでご了承ください</p> <p>□ ※骨盤底筋は女性限定クラスです</p> <p>□ シャラナムヨガはマタニティ・産後の方を対象とした優しいクラスです</p> <p>注1) 朝yogaは9:30に変更になりました</p> <div style="text-align: center;"> <p>予約QRコード</p> </div>				1	2	3	4
				10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00 11:30~ ベーシック sayaka 12:30			
				定休日	定休日	定休日	
				15:00~ フローヨガ miho 16:00 18:00~ アロマリラックス mikiko 19:00 19:30~ ベーシック mikiko 20:30			
5	6	7	8	9	10	11	
	10:00~ 肩甲骨ヨガ* saori 11:00 11:30~ wheel yoga saori 12:30	10:00~ ※骨盤底筋 miki 11:00 11:30~ ベーシック miki 12:30		10:00~ ベーシック sayaka 11:00 11:30~ ピラティス saori 12:30	10:30~ 腸活デトックス miho 11:30		
定休日			定休日			定休日	
	14:30~ アロマリラックス miho 15:30 16:00~ フローヨガ miho 17:00	18:00~ アロマリラックス rituko 19:00 19:30~ ベーシック rituko 20:30		18:00~ ベーシック mikiko 19:00 19:30~ アロマリラックス mikiko 20:30	18:00~ 肩甲骨ヨガ* saori 19:00 19:30~ 音浴30min saori 20:30		
12	13	14	15	16	17	18	
浅野佑介 WS 1部 10:30~ Aguni Practice 90min 12:00	10:00~ 骨盤調整ヨガ saori 11:00 11:30~ Healing Aroma saori 12:30	10:00~ ベーシック miki 11:00 11:30~ ラジヨガ miki 12:30		10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00 11:30~ ベーシック sayaka 12:30	10:30~ 優しいフロー miho 11:30	10:15~ ラジオ体操 10:30~ FRP姿勢 satoru 11:30 12:00~ ベーシック saori 13:00	
2部 14:00~ Inner Growth Yoga 90min 15:30	15:00~ ベーシック miho 16:00 18:00~ シヴァナンダヨガ saori 19:00	18:00~ ベーシック mizuno 19:00 19:30~ アロマリラックス mizuno 20:30	定休日	15:00~ 筋膜リリース miho 16:00 18:00~ アロマリラックス mikiko 19:00 19:30~ フローヨガ mikiko 20:30	18:00~ 骨盤調整ヨガ azusa 19:00 19:30~ ベーシック azusa 20:30	15:30~ アシュタンガ90分 nao 17:00	
19	20	21	22	23	24	25	
9:15~ ラジオ体操 9:30~ 朝yoga saori 10:30 11:00~ マインドフルネス瞑想 dai 12:00 12:30~ アナトミック骨盤* saori 13:30 14:30~ ベーシック mikiko 15:30 16:00~ アロマリラックス mikiko 17:00	10:30~ ベーシック saori 11:30 12:00~ シャラナムヨガ asako 13:10	10:00~ アロマリラックス miki 11:00 11:30~ ※骨盤底筋 miki 12:30		10:00~ ベーシック sayaka 11:00 11:30~ アロマリラックス sayaka 12:30	10:30~ 腸活デトックス miho 11:30	9:45~ ラジオ体操 10:00~ アロマリラックス satoru 11:00 11:30~ FRP姿勢 satoru 12:30	
	15:00~ 筋膜リリース miho 16:00 18:00~ Bhakti Flow saori 19:00	18:00~ アロマリラックス rituko 19:00 19:30~ ベーシック rituko 20:30	定休日	18:00~ フローヨガ mikiko 19:00 19:30~ アロマリラックス mikiko 20:30	15:00~ 肩甲骨ヨガ* saori 16:00 18:00~ wheel yoga saori 19:00 19:30~ 音浴30min saori 19:45	14:30~ ベーシック saori 15:30 16:00~ Bhakti Flow saori 17:00	
26	27	28	29	30	31		
9:15~ ラジオ体操 9:30~ 朝yoga saori 10:30 11:00~ ピラティス saori 12:00	10:00~ Healing Aroma saori 11:00 11:30~ 骨盤調整ヨガ saori 12:30	10:00~ ラジヨガ miki 11:00 11:30~ ベーシック miki 12:30		10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00 11:30~ ピラティス saori 12:30	10:30~ ベーシック miho 11:30		
	15:00~ 腸活デトックス miho 16:00	18:00~ ベーシック mizuno 19:00 19:30~ 優しいフロー mizuno 20:30	定休日	15:00~ フローヨガ miho 16:00 18:00~ アロマリラックス mikiko 19:00 19:30~ ベーシック mikiko 20:30	18:00~ 骨盤調整ヨガ azusa 19:00 19:30~ アロマリラックス azusa 20:30		