




LESSON SCHEDULE



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																																								
<p>今月のアロマ</p> <p>レモングラス ジンジャー ティーツリー ペパーミント</p>  <p>SHARANAM INFO</p> <p>□レッスンを開始時間にご注意ください □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 □スタジオとZOOMオンラインを合わせた変動スケジュールです □★→ZOOMオンライン配信</p>				<p>10:00~ 11:00 ★フローヨガ masami 11:30~ 12:30 ピラティス saori</p> <p>18:00~ 19:00 肩甲骨ヨガ® saori 19:00~ 20:00 ★ベーシック marie</p>	<p>10:00~ 11:00 フローヨガ yoko 11:30~ 12:30 ★リラックス yoko</p> <p>18:00~ 19:00 ベーシック eriko 19:30~ 20:30 呼吸とヨガ eriko</p>	<p>10:00~ 11:00 Bhakti Flow saori 11:30~ 12:30 アロマリラックス satoru</p> <p>14:30~ 15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~ 17:00 special class (有料) 夏のメンテナンスヨガ sayaka</p>	4	5	6	7	8	9	10	定休日	<p>10:30~ 11:30 アロマリラックス saori</p> <p>15:00~ 16:00 フローヨガ miho</p> <p>18:00~ 19:00 ピラティス saori</p>	<p>10:00~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30~ 12:30 ★リラックス miki</p> <p>19:00~ 20:00 アナトミック骨盤® saori 19:00~ 20:00 ★経絡ヨガ masami</p>	定休日	<p>10:30~ 11:30 Active Core masami</p> <p>15:00~ 16:00 ベーシック miho 19:00~ 20:00 アロマリラックス marie 19:00~ 20:00 ★リラックス yoko</p>	<p>10:00~ 11:00 ベーシック yoko 11:30~ 12:30 ★フローヨガ yoko</p> <p>18:00~ 19:00 呼吸とヨガ eriko 19:30~ 20:30 ベーシック eriko</p>	<p>10:00~ 11:00 アロマリラックス sayaka</p> <p>13:00~ 14:00 肩甲骨ヨガ® saori 14:30~ 15:30 ★リラックス mikiko 16:00~ 17:00 ベーシック mikiko</p>	11	12	13	14	15	16	17	<p>9:00~ 10:00 朝yoga saori 11:30~ 12:00 ピラティス saori</p> <p>14:30~ 15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka</p>	<p>10:30~ 11:30 ベーシック saori</p> <p>15:00~ 16:00 筋膜リリース miho 19:00~ 20:00 シヴァナンダヨガ saori 19:00~ 20:00 ★リラックス miki</p>	<p>10:00~ 11:00 骨盤底筋 miki 11:30~ 12:30 ★ベーシック miki</p> <p>18:00~ 19:00 Active Core masami 19:30~ 20:30 アロマリラックス masami</p>	定休日	<p>10:00~ 11:00 経絡ヨガ masami 11:30~ 12:30 ★フローヨガ masami</p> <p>18:00~ 19:00 腸活デトックス marie 19:30~ 20:30 ベーシック marie</p>	<p>10:30~ 11:30 Active Core yoko</p> <p>18:00~ 19:00 ベーシック eriko 19:00~ 19:30 ★フローヨガ yoko 19:30~ 20:30 呼吸とヨガ eriko</p>	<p>9:00~ 10:00 朝yoga saori 10:00~ 11:00 ★フローヨガ yoko</p> <p>14:00~ 15:00 骨盤調整ヨガ saori 15:30~ 16:40 はじめての nao アシュタンガヨガ</p>	18	19	20	21	22	23	24	定休日	<p>10:30~ 11:30 Bhakti Flow saori</p> <p>15:00~ 16:00 ベーシック miho</p> <p>19:00~ 20:00 アナトミック骨盤® saori</p>	<p>10:00~ 11:00 ★フローヨガ miki 11:30~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>18:00~ 19:00 シヴァナンダヨガ saori 19:00~ 20:00 ★リラックス masami</p>	定休日	<p>9:00~ 10:00 朝yoga saori 10:00~ 11:00 ★ベーシック masami</p> <p>14:30~ 15:30 腸活デトックス miho 16:00~ 17:00 アロマリラックス miho</p>	<p>10:00~ 11:00 ★リラックス yoko 11:30~ 12:30 骨盤調整ヨガ saori</p> <p>14:30~ 15:30 フローヨガ mikiko 16:00~ 17:00 ベーシック mikiko</p>	<p>10:30~ 11:30 ピラティス saori</p> <p>13:00~ 14:00 シヴァナンダヨガ saori 14:30~ 15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka</p>	25	26	27	28	29	30	31	<p>10:00~ 11:00 マインドフルネス瞑想 dai 11:30~ 12:30 アナトミック骨盤® saori</p> <p>14:30~ 15:30 ★リラックス mikiko 16:00~ 17:00 ベーシック mikiko</p>	<p>10:00~ 11:00 アロマリラックス saori 11:30~ 12:30 ★リラックス saori</p> <p>15:00~ 16:00 腸活デトックス miho</p> <p>19:00~ 20:00 ★骨盤底筋 miki</p>	<p>10:00~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30~ 12:30 ベーシック miki</p> <p>18:00~ 19:00 アロマリラックス masami 19:30~ 20:30 フローヨガ masami</p>	定休日	<p>10:00~ 11:00 ベーシック masami 11:30~ 12:30 ★経絡ヨガ masami</p> <p>18:00~ 19:00 リンパマッサージ marie 19:30~ 20:30 腸活デトックス marie</p>	<p>10:30~ 11:30 Active Core yoko</p> <p>18:00~ 19:00 呼吸とヨガ eriko 19:00~ 20:00 ★フローヨガ yoko 19:30~ 20:30 ベーシック eriko</p>	<p>10:00~ 11:00 アロマリラックス satoru 11:30~ 12:30 special class (有料) singing bowl × yoga saori</p> <p>14:30~ 15:30 ★リラックス mikiko 16:00~ 17:00 ベーシック mikiko</p>
4	5	6	7	8	9	10																																																								
定休日	<p>10:30~ 11:30 アロマリラックス saori</p> <p>15:00~ 16:00 フローヨガ miho</p> <p>18:00~ 19:00 ピラティス saori</p>	<p>10:00~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30~ 12:30 ★リラックス miki</p> <p>19:00~ 20:00 アナトミック骨盤® saori 19:00~ 20:00 ★経絡ヨガ masami</p>	定休日	<p>10:30~ 11:30 Active Core masami</p> <p>15:00~ 16:00 ベーシック miho 19:00~ 20:00 アロマリラックス marie 19:00~ 20:00 ★リラックス yoko</p>	<p>10:00~ 11:00 ベーシック yoko 11:30~ 12:30 ★フローヨガ yoko</p> <p>18:00~ 19:00 呼吸とヨガ eriko 19:30~ 20:30 ベーシック eriko</p>	<p>10:00~ 11:00 アロマリラックス sayaka</p> <p>13:00~ 14:00 肩甲骨ヨガ® saori 14:30~ 15:30 ★リラックス mikiko 16:00~ 17:00 ベーシック mikiko</p>																																																								
11	12	13	14	15	16	17																																																								
<p>9:00~ 10:00 朝yoga saori 11:30~ 12:00 ピラティス saori</p> <p>14:30~ 15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka</p>	<p>10:30~ 11:30 ベーシック saori</p> <p>15:00~ 16:00 筋膜リリース miho 19:00~ 20:00 シヴァナンダヨガ saori 19:00~ 20:00 ★リラックス miki</p>	<p>10:00~ 11:00 骨盤底筋 miki 11:30~ 12:30 ★ベーシック miki</p> <p>18:00~ 19:00 Active Core masami 19:30~ 20:30 アロマリラックス masami</p>	定休日	<p>10:00~ 11:00 経絡ヨガ masami 11:30~ 12:30 ★フローヨガ masami</p> <p>18:00~ 19:00 腸活デトックス marie 19:30~ 20:30 ベーシック marie</p>	<p>10:30~ 11:30 Active Core yoko</p> <p>18:00~ 19:00 ベーシック eriko 19:00~ 19:30 ★フローヨガ yoko 19:30~ 20:30 呼吸とヨガ eriko</p>	<p>9:00~ 10:00 朝yoga saori 10:00~ 11:00 ★フローヨガ yoko</p> <p>14:00~ 15:00 骨盤調整ヨガ saori 15:30~ 16:40 はじめての nao アシュタンガヨガ</p>																																																								
18	19	20	21	22	23	24																																																								
定休日	<p>10:30~ 11:30 Bhakti Flow saori</p> <p>15:00~ 16:00 ベーシック miho</p> <p>19:00~ 20:00 アナトミック骨盤® saori</p>	<p>10:00~ 11:00 ★フローヨガ miki 11:30~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>18:00~ 19:00 シヴァナンダヨガ saori 19:00~ 20:00 ★リラックス masami</p>	定休日	<p>9:00~ 10:00 朝yoga saori 10:00~ 11:00 ★ベーシック masami</p> <p>14:30~ 15:30 腸活デトックス miho 16:00~ 17:00 アロマリラックス miho</p>	<p>10:00~ 11:00 ★リラックス yoko 11:30~ 12:30 骨盤調整ヨガ saori</p> <p>14:30~ 15:30 フローヨガ mikiko 16:00~ 17:00 ベーシック mikiko</p>	<p>10:30~ 11:30 ピラティス saori</p> <p>13:00~ 14:00 シヴァナンダヨガ saori 14:30~ 15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka</p>																																																								
25	26	27	28	29	30	31																																																								
<p>10:00~ 11:00 マインドフルネス瞑想 dai 11:30~ 12:30 アナトミック骨盤® saori</p> <p>14:30~ 15:30 ★リラックス mikiko 16:00~ 17:00 ベーシック mikiko</p>	<p>10:00~ 11:00 アロマリラックス saori 11:30~ 12:30 ★リラックス saori</p> <p>15:00~ 16:00 腸活デトックス miho</p> <p>19:00~ 20:00 ★骨盤底筋 miki</p>	<p>10:00~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30~ 12:30 ベーシック miki</p> <p>18:00~ 19:00 アロマリラックス masami 19:30~ 20:30 フローヨガ masami</p>	定休日	<p>10:00~ 11:00 ベーシック masami 11:30~ 12:30 ★経絡ヨガ masami</p> <p>18:00~ 19:00 リンパマッサージ marie 19:30~ 20:30 腸活デトックス marie</p>	<p>10:30~ 11:30 Active Core yoko</p> <p>18:00~ 19:00 呼吸とヨガ eriko 19:00~ 20:00 ★フローヨガ yoko 19:30~ 20:30 ベーシック eriko</p>	<p>10:00~ 11:00 アロマリラックス satoru 11:30~ 12:30 special class (有料) singing bowl × yoga saori</p> <p>14:30~ 15:30 ★リラックス mikiko 16:00~ 17:00 ベーシック mikiko</p>																																																								