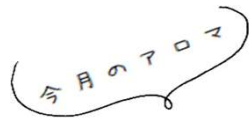


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
SHARANAM INFO □ レッスン開始時間にご注意ください □ レッスン内容・担当インストラクターは予告なく 変更する場合がございますので ご了承ください □ スタジオとZOOMオンラインを合わせた変動スケジュールです □ 【★】→ZOOMオンライン配信 ※骨盤底筋は女性限定限定クラスです				1 定休日	2 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 16:00~17:00 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~19:00 アロマリラックス mei 19:30~20:30 フローヨガ mei 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	3 10:30~11:30 ベーシック miho 11:30~12:30 アロマリラックス satoru 14:30~15:30 ★骨盤調整ヨガ saori 16:00~17:00 Bhakti Flow saori
5	6	7	8	9	10	11
定休日	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ saori 15:00~16:00 フローヨガ miho 19:00~20:00 ベーシック saori	10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ★※骨盤底筋 miki 18:30~19:30 ベーシック saki 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko 20:00~21:00 ヴィンヤサフロー saki	定休日	10:30~11:30 フローヨガ sayaka 15:00~16:00 アロマリラックス miho 18:00~19:00 ピラティス saori 19:30~20:30 ベーシック azusa	10:30~11:30 アロマリラックス miho 18:00~19:00 ベーシック mei 19:30~20:30 アロマリラックス mei 19:30~20:30 ★ベーシック keiko	10:00~11:00 ベーシック satoru 10:00~11:00 ★フローヨガ sayaka 13:00~14:00 肩甲骨ヨガ® saori 15:30~17:00 アシュタンガヨガ nao ビギナー 90分
12	13	14	15	16	17	18
9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~12:00 シヴァナンダヨガ saori ビギナー 90分 14:30~15:30 ★リラックス mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko	10:30~11:30 アロマリラックス saori 15:00~16:00 ベーシック miho 18:00~19:00 アナトミック骨盤® saori	10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★ベーシック miki 18:30~19:30 ベーシック saki 19:30~20:30 ★リラックス keiko	定休日	10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ★フローヨガ sayaka 18:00~19:00 リンパマッサージ marie 19:30~20:30 ベーシック marie	10:30~11:30 筋膜リリース miho 16:00~17:00 ピラティス saori 18:00~19:00 アロマリラックス mei 19:30~20:30 ※骨盤底筋 mei 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko	10:00~11:00 アロマリラックス satoru 11:30~12:30 FRP®ビギナー satoru 14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 骨盤調整ヨガ sayaka
19	20	21	22	23	24	25
《特別レッスン》 10:30~11:45 逆転のポーズに (有料) 挑戦!! 75分 午前中のみ	10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori 15:00~16:00 筋膜リリース miho 19:30~20:45 アシュタンガ75分 nao	10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ★フローヨガ miki 18:00~19:00 シヴァナンダヨガ saori 19:30~20:30 ★ベーシック keiko	定休日	10:30~11:30 アロマリラックス sayaka 15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 アナトミック骨盤® saori 19:30~20:30 アロマリラックス azusa	10:30~11:30 ベーシック miho 18:00~19:00 ベーシック mei 19:30~20:30 フローヨガ mei 19:30~20:30 ★リラックス keiko	10:00~11:00 FRP®ビギナー satoru 10:00~11:00 ★リラックス sayaka 13:00~14:00 special class (有料) サウンドヒーリング×yoga saori 16:00~17:00 ベーシック saori
26	27	28	29	30	 今月のアロマ 予約QRコード  パルマローザ / ジュニバー ティーツリー / ラベンダー	
9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 ピラティス saori 14:30~15:30 ★ベーシック mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko	10:30~11:30 ベーシック saori 15:00~16:00 アロマリラックス miho 18:00~19:00 Bhakti Flow saori	10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★リラックス miki 18:30~19:30 ヴィンヤサフロー saki 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko 20:00~21:00 ベーシック saki	定休日	10:00~11:00 骨盤調整ヨガ sayaka 11:30~12:30 ★ベーシック sayaka 18:00~19:00 腸活デトックス marie 19:30~20:30 リンパマッサージ marie		