



# LESSON SCHEDULE



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	10:30~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~ 11:00 ベーシック miki 11:30~ 12:30 ★骨盤底筋 miki	定休日	10:30~ 11:30 フローヨガ sayaka	10:30~ 11:30 腸活デトックス miho	10:00~ 11:00 シヴァナンダヨガ saori 11:30~ 12:30 ★リラックス saori
	15:00~ 16:00 フローヨガ miho 18:00~ 19:00 ベーシック saori	18:30~ 19:30 アロマリラックス mizuno 19:30~ 20:30 ★フローヨガ keiko		15:00~ 16:00 アロマリラックス miho 18:00~ 19:00 ベーシック marie 19:30~ 20:30 リンパマッサージ marie	18:00~ 19:00 ピラティス saori 19:30~ 20:30 マインドフルネス瞑想 dai 19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko	14:30~ 15:30 FRP®ビギナー satoru 16:00~ 17:00 ベーシック satoru
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
9:00~ 10:00 朝yoga saori 11:00~ 12:00 アナトミック骨盤® saori 14:30~ 15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka	10:30~ 11:30 アロマリラックス saori	10:30~ 11:30 ラジヨガ miki	定休日	10:00~ 11:00 骨盤調整ヨガ sayaka 11:30~ 12:30 ★ベーシック sayaka 14:00~ 15:00 special class (有料) サウンドヒーリング ×yoga 16:00~ 17:00 アロマリラックス saori	10:30~ 11:30 ベーシック miho 16:00~ 17:00 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~ 19:00 フローヨガ mei 19:30~ 20:30 アロマリラックス mei 19:30~ 20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	定休日
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>		<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
定休日	定休日	10:30~ 11:30 筋膜リリース miho 18:00~ 19:00 アロマリラックス mizuno 19:30~ 20:30 ベーシック mizuno 19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko	定休日	10:00~ 11:00 ベーシック sayaka 11:30~ 12:30 ★リラックス sayaka 15:00~ 16:00 腸活デトックス miho 18:00~ 19:00 リンパマッサージ marie 19:30~ 20:30 アロマリラックス marie	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 フローヨガ mei 19:30~ 20:30 ★リラックス keiko	10:00~ 11:00 アナトミック骨盤® saori 11:30~ 12:30 アロマリラックス satoru 13:00~ 14:00 ★肩甲骨ヨガ® saori 16:00~ 17:00 ベーシック riho
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>		<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
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 16:00まで	10:00~ 11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~ 12:30 ★フローヨガ miki 18:00~ 19:00 ベーシック mizuno 19:30~ 20:30 ヴィンヤサフロー mizuno	定休日	10:30~ 11:30 フローヨガ sayaka 16:00~ 17:00 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~ 19:00 アロマリラックス saori 19:30~ 20:30 ベーシック azusa	10:30~ 11:30 ベーシック miho 18:00~ 19:00 ※骨盤底筋 mei 19:30~ 20:30 アロマリラックス mei 19:30~ 20:30 ★フローヨガ keiko	10:00~ 11:00 アロマリラックス satoru 10:00~ 11:00 ★骨盤調整ヨガ sayaka 11:30~ 12:30 FRP®ビギナー satoru 12:50~ 14:00 《特別レッスン》(有料) アーユルヴェーダ ×yoga 15:30~ 17:00 アシュタンガ90分 nao
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		<b>31</b>	<p>SHARANAM INFO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ レッスン開始時間にご注意ください</li> <li>□ 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</li> <li>□ 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</li> <li>□ 【★】→ZOOMオンライン配信</li> </ul> <p>※骨盤底筋は女性限定限定クラスです</p> <p>今月のアロマ メイチャン ユーカリ スイートオレンジ シダーウッド</p>	