




# LESSON SCHEDULE



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT		
				1	2	3		
<p>今月のアロマ</p> <p>フランキンセンス ベンゾイン レモン ユーカリ</p>  <p>□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 □【★】→ZOOMオンライン配信</p>			<p>SHARANAM INFO</p>			<p>10:00~11:00 アロマリラックス sayaka</p> <p>11:30~12:30 ★ベーシック sayaka</p> <p>15:00~16:00 フローヨガ miho</p> <p>18:00~19:00 ベーシック marie</p> <p>19:30~20:30 腸活デトックス marie</p>	<p>10:30~11:30 フローヨガ miho</p> <p>18:00~19:00 シヴァナンダヨガ saori</p> <p>19:30~20:30 マインドフルネス瞑想 dai</p>	<p>10:00~11:00 アロマリラックス satoru</p> <p>11:30~12:30 アナトミック骨盤® saori</p> <p>14:30~15:30 ★リラックス saori</p> <p>16:00~17:00 ベーシック riho</p>
4	5	6	7	8	9	10		
<p>9:00~10:00 朝yoga saori</p> <p>10:30~11:40 《特別レッスン》(有料)</p> <p>深める後屈</p> <p>14:30~15:30 ★フローヨガ mikiko</p> <p>16:00~17:00 アロマリラックス mikiko</p>	<p>10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>15:00~16:00 筋膜リリース miho</p> <p>19:30~20:45 アシュタンガ75分 nao</p>	<p>10:30~11:30 ※骨盤底筋 miki</p> <p>18:30~20:00 シヴァナンダ90分 saori</p> <p>19:30~20:30 ★ベーシック keiko</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00~11:00 フローヨガ sayaka</p> <p>11:30~12:30 ★リラックス sayaka</p> <p>18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>19:30~20:30 ベーシック azusa</p>	<p>10:30~11:30 ベーシック miho</p> <p>18:00~19:00 ※骨盤底筋 mei</p> <p>19:30~20:30 アロマリラックス mei</p> <p>★リラックス keiko</p>	<p>10:00~11:00 ヴィンヤサフロー mizuno</p> <p>11:30~12:30 ベーシック satoru</p> <p>14:30~15:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka</p> <p>16:00~17:00 アロマリラックス sayaka</p>		
11	12	13	14	15	16	17		
<p>定休日</p>	<p>10:30~11:30 ピラティス saori</p> <p>15:00~16:00 アロマリラックス miho</p> <p>19:00~20:00 アナトミック骨盤® saori</p>	<p>10:00~11:00 ラジヨガ miki</p> <p>11:30~12:30 ★リラックス miki</p> <p>18:00~19:00 ベーシック mizuno</p> <p>19:30~20:30 アロマリラックス mizuno</p> <p>19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko</p>	<p>定休日</p>	<p>10:30~11:30 ベーシック sayaka</p> <p>15:00~16:00 腸活デトックス miho</p> <p>18:00~19:00 アロマリラックス marie</p> <p>19:30~20:30 リンパマッサージ marie</p>	<p>10:30~11:30 アロマリラックス miho</p> <p>18:00~19:00 フローヨガ mei</p> <p>19:30~20:30 ベーシック mei</p> <p>★ベーシック keiko</p>	<p>10:00~11:00 ベーシック satoru</p> <p>11:30~12:30 FRP®ビギナー satoru</p> <p>14:30~15:30 ★リラックス sayaka</p> <p>16:00~17:00 骨盤調整ヨガ sayaka</p>		
18	19	20	21	22	23	24		
<p>9:00~10:00 朝yoga saori</p> <p>11:00~12:00 special class (有料)</p> <p>サウンドヒーリング ×yoga</p> <p>14:30~15:30 ★ベーシック mikiko</p> <p>16:00~17:00 フローヨガ mikiko</p>	<p>10:00~11:00 アナトミック骨盤® saori</p> <p>11:30~12:30 ★肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>14:30~15:30 フローヨガ miho</p> <p>16:00~17:00 アロマリラックス miho</p>	<p>10:30~11:30 アロマリラックス miki</p> <p>18:00~19:00 ヴィンヤサフロー mizuno</p> <p>19:30~20:30 ベーシック mizuno</p> <p>★フローヨガ keiko</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00~11:00 ベーシック sayaka</p> <p>11:30~12:30 ★リラックス sayaka</p> <p>18:00~19:00 ピラティス saori</p> <p>19:30~20:30 アロマリラックス azusa</p>	<p>10:00~11:00 筋膜リリース miho</p> <p>11:30~12:30 アロマリラックス miho</p> <p>14:30~15:30 ★ベーシック saori</p> <p>16:00~17:00 アナトミック骨盤® saori</p> <p>★フローヨガ keiko</p>	<p>9:00~10:00 朝yoga saori</p> <p>14:00~15:00 アロマリラックス riho</p> <p>15:30~17:00 アシュタンガ90分 nao</p>		
25	26	27	28	29	30			
<p>定休日</p>	<p>10:30~11:30 シヴァナンダヨガ saori</p> <p>15:00~16:00 筋膜リリース miho</p> <p>18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori</p>	<p>10:00~11:00 ラジヨガ miki</p> <p>11:30~12:30 ★骨盤底筋 miki</p> <p>18:00~19:00 アロマリラックス mizuno</p> <p>19:30~20:30 ヴィンヤサフロー mizuno</p> <p>★リラックス keiko</p>	<p>定休日</p>	<p>10:30~11:30 アロマリラックス sayaka</p> <p>15:00~16:00 ベーシック miho</p> <p>18:00~19:00 腸活デトックス marie</p> <p>19:30~20:30 アロマリラックス marie</p>	<p>10:30~11:30 ベーシック miho</p> <p>18:00~19:00 フローヨガ mei</p> <p>19:30~20:30 ベーシック mei</p> <p>★フローヨガ keiko</p>			