




10 Oct LESSON SCHEDULE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
30	31	\ SHARANAM INFO /			今月のアロマ		
10:00~ 11:00 ベーシック mikiko	10:30~ 11:30 ベーシック saori	<input type="checkbox"/> レッスン開始時間にご注意ください <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 【★】→ZOOMオンライン配信			ゼラニウム マンダリン シダーウッド パルマローザ 		
11:30~ 12:30 ★フローヨガ mikiko							
午前中のみ	15:00~ 16:00 アロマリラックス miho						
	18:00~ 19:00 ピラティス saori					10:00~ 11:00 アロマリラックス satoru	
						11:30~ 12:30 FRP®ビギナー satoru	
						午前中のみ	
2	3	4	5	6	7	8	
9:00~ 10:00 朝yoga saori	10:30~ 11:30 骨盤調整ヨガ saori	10:00~ 11:00 アロマリラックス miki	定休日	10:00~ 11:00 ベーシック sayaka	10:30~ 11:30 腸活デトックス miho	10:00~ 11:00 ★リラックス sayaka	
11:00~ 12:10 《特別レッスン》(有料) アーユルヴェーダ × Jyotish		11:30~ 12:30 ★骨盤底筋 miki		11:30~ 12:30 ★フローヨガ sayaka			10:30~ 11:30 《特別レッスン》(有料) Nystyle yoga
14:30~ 15:30 ★ベーシック mikiko	15:00~ 16:00 ベーシック miho	19:00~ 20:00 アナトミック骨盤® saori		18:00~ 19:00 腸活デトックス marie	18:00~ 19:00 ベーシック mei	19:30~ 20:30 フローヨガ mei	14:30~ 15:30 FRP®ビギナー satoru
16:00~ 17:00 フローヨガ mikiko	18:00~ 19:00 アロマリラックス saori	19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko		19:30~ 20:30 ベーシック marie	19:30~ 20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	16:00~ 17:00 アロマリラックス satoru	
9	10	11	12	13	14	15	
	9:00~ 10:00 朝yoga saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki	定休日	10:30~ 11:00 骨盤調整ヨガ sayaka	10:30~ 11:30 アロマリラックス miho	10:30~ 11:30 ベーシック saori	
定休日	11:00~ 12:00 ★骨盤調整ヨガ saori	11:30~ 12:30 ★ベーシック miki		15:00~ 16:00 筋膜リリース miho			13:00~ 14:00 ★肩甲骨ヨガ® saori
	14:30~ 15:30 アロマリラックス miho	18:00~ 19:00 ベーシック mizuno		18:00~ 19:00 シヴァナンダ saori	18:00~ 19:00 ピラティス saori	15:30~ 17:00 アシュタンガ90分 nao	
	16:00~ 17:00 フローヨガ miho	19:30~ 20:30 アロマリラックス mizuno		19:30~ 20:30 ベーシック azusa	19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko		
		19:30~ 20:30 ★フローヨガ keiko					
16	17	18	19	20	21	22	
10:00~ 11:00 マインドフルネス瞑想 dai	10:30~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:30~ 11:30 ※骨盤底筋 miki	定休日	10:00~ 11:00 フローヨガ sayaka	10:30~ 11:30 ベーシック miho	9:00~ 10:00 朝yoga saori	
11:30~ 12:30 アナトミック骨盤® saori				11:30~ 12:30 ★リラックス sayaka			10:00~ 11:00 ★ベーシック sayaka
14:30~ 15:30 ★リラックス mikiko	15:00~ 16:00 腸活デトックス miho	18:30~ 19:30 ヴィンヤサフロー mizuno		18:00~ 19:00 アロマリラックス marie	18:00~ 19:00 ※骨盤底筋 mei	11:00~ 12:00 ベーシック satoru	
16:00~ 17:00 ベーシック mikiko	19:00~ 20:00 シヴァナンダ saori	19:30~ 20:30 ★リラックス keiko	19:30~ 20:30 腸活デトックス marie	19:30~ 20:30 アロマリラックス mei	15:00~ 16:30 シヴァナンダ90分 saori		
23	24	25	26	27	28	29	
	10:30~ 11:30 アロマリラックス saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki	定休日	10:30~ 11:30 ベーシック sayaka	10:30~ 11:30 筋膜リリース miho	10:00~ 11:00 肩甲骨ヨガ® saori	
定休日		11:30~ 12:30 ★フローヨガ miki		15:00~ 16:00 フローヨガ miho			11:30~ 12:30 アロマリラックス satoru
	15:00~ 16:00 ベーシック miho	18:00~ 19:00 アロマリラックス mizuno		18:00~ 19:00 肩甲骨ヨガ® saori	18:00~ 19:00 ベーシック mei	14:30~ 15:30 ★フローヨガ sayaka	
		19:30~ 20:30 ベーシック mizuno		19:30~ 20:30 アロマリラックス azusa	19:30~ 20:30 フローヨガ mei	16:00~ 17:00 骨盤調整ヨガ sayaka	
	19:30~ 20:45 アシュタンガ75分 nao	19:30~ 20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko					