



LESSON SCHEDULE



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
1	2	3	4	5	6	7	
			定休日	10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00~ 11:30~ ★リラックス sayaka 12:30	10:30~ ベーシック miho 11:30	10:00~ ラジオ体操 10:30~ 特別レッスン (有料) 11:30 Nystyle yoga 10:30~ ★ベーシック sayaka 11:30 14:30~ FRP®ビギナー satoru 15:30 16:00~ アロマリラックス satoru 17:00	
				8	9	10	11
8:45~ ラジオ体操 9:00~ 朝yoga saori 10:00~ マインドフルネス瞑想 dai 10:30~ 11:30 12:00~ ピラティス saori 13:00 14:30~ ★フローヨガ mikiko 15:30 16:00~ ベーシック mikiko 17:00	10:00~ アロマリラックス saori 11:00 11:30~ ★リラックス saori 12:30 14:30~ 筋膜リリース miho 15:30 16:00~ ベーシック miho 17:00	10:00~ ラジヨガ miki 11:00 11:30~ ★ベーシック miki 12:30 18:00~ ベーシック mizuno 19:00 19:30~ アロマリラックス mizuno 20:30 19:30~ ★ベーシック keiko 20:30		11	12	13	14
				15	16	17	18
				定休日	10:30~ ピラティス saori 11:30 12:00~ シャラナムヨガ asako 13:30 15:00~ フローヨガ miho 16:00 18:30~ アロマリラックス saori 19:30	10:30~ ベーシック miki 11:30 18:00~ ベーシック mizuno 19:00 19:30~ Hot Aroma mizuno 20:30 19:30~ ★骨盤調整ヨガ keiko 20:30	10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00 11:30~ ★ベーシック sayaka 12:30 18:00~ ※骨盤底筋 mei 19:00 19:30~ フローヨガ mei 20:30
			22	23	24	25	
10:00~ ベーシック sayaka 11:00 11:30~ ★骨盤調整ヨガ sayaka 12:30 午前中のみ 15:00~ ベーシック miho 16:00 18:30~ シヴァナンダヨガ saori 19:30	10:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30 15:00~ ベーシック miho 16:00 18:30~ シヴァナンダヨガ saori 19:30	10:00~ ラジヨガ miki 11:00 11:30~ ★骨盤底筋 miki 12:30 18:00~ アロマリラックス mizuno 19:00 19:30~ フローヨガ mizuno 20:30 19:30~ ★リラックス keiko 20:30	25	26	27	28	
			29	30	31	<p>SHARANAM INFO</p> <p>□ レッスン開始時間にご注意ください</p> <p>□ 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</p> <p>□ 【★】→ZOOMオンライン配信</p> <p>□ ※骨盤底筋は女性限定限定クラスです</p> <p>□ シャラナムヨガはマタニティクラスです</p> <p>今月のアロマ</p> <p>レモングラス</p> <p>ジンジャー</p> <p>スイートオレンジ</p> <p>ペパーミント</p>	
8:45~ ラジオ体操 9:00~ 朝yoga saori 10:30~ 特別レッスン (有料) 11:30 バターコーヒーを飲もう!! 14:30~ ★リラックス mikiko 15:30 16:00~ フローヨガ mikiko 17:00	10:30~ ベーシック saori 11:30 12:00~ シャラナムヨガ asako 13:30 15:00~ 腸活デトックス miho 16:00 19:00~ アシュタンガ75分 nao 20:15	10:30~ ※骨盤底筋 miki 11:30 18:00~ ベーシック mizuno 19:00 19:30~ Hot Aroma mizuno 20:30 19:30~ ★フローヨガ keiko 20:30					