



LESSON SCHEDULE



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT		
			1	2	3	4		
			定休日	10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00 11:30~ ★ベーシック sayaka 12:30	10:30~ 筋膜リリース miho 11:30	8:45~ ラジオ体操 9:00~ 朝yoga saori 10:00 10:30~ Bhakti Flow saori 11:30 10:30~ ★骨盤調整ヨガ sayaka 11:30 14:30~ FRP®ピギナー satoru 15:30 16:00~ ベーシック satoru 17:00		
				18:00~ ※骨盤底筋 mei 19:00 19:30~ フローヨガ mei 20:30	18:00~ ※骨盤底筋 mei 19:00 19:30~ ベーシック mei 20:30 ★リラックス keiko 20:30			
5	6	7		8	9	10	11	
定休日	10:30~ アロマリラックス sayaka 11:30	10:00~ ラジヨガ miki 11:00 11:30~ ★フローヨガ miki 12:30		定休日	10:30~ ベーシック sayaka 11:30	10:30~ フローヨガ miho 11:30	9:45~ ラジオ体操 10:00~ アロマリラックス satoru 11:00 11:30~ ベーシック satoru 12:30	
	15:00~ ベーシック miho 16:00	18:00~ アロマリラックス mizuno 19:00 19:30~ ベーシック mizuno 20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko 20:30			15:00~ フローヨガ miho 16:00 18:00~ ピラティス saori 19:00 19:30~ アロマリラックス azusa 20:30	18:30~ シヴァナンダ90分 saori 20:00 ★ベーシック keiko 20:30	14:30~ ★肩甲骨ヨガ® saori 15:30 16:00~ アナトミック骨盤® saori 17:00	
12	13	14	15		16	17	18	
9:45~ ラジオ体操 10:00~ マインドフルネス瞑想 dai 11:00 11:30~ special class (有料) 12:30 初めてのwheel yoga 14:30~ ★ベーシック mikiko 15:30 16:00~ アロマリラックス mikiko 17:00	10:30~ ベーシック saori 11:30 12:00~ シャラナムヨガ asa 13:10 15:00~ 腸活デトックス miho 16:00 18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:00	10:30~ ※骨盤底筋 miki 11:30 18:00~ アロマリラックス miho 19:00 19:30~ フローヨガ miho 20:30 ★リラックス keiko 20:30	定休日		10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00 11:30~ ★骨盤調整ヨガ sayaka 12:30	10:30~ ベーシック miho 11:30 15:00~ ピラティス saori 16:00 18:00~ ※骨盤底筋 mei 19:00 19:30~ アロマリラックス mei 20:30 ★フローヨガ keiko 20:30	9:45~ ラジオ体操 10:00~ FRP®ピギナー satoru 11:00 11:30~ アロマリラックス satoru 12:30 13:00~ ★リラックス saori 14:00 15:30~ アシュタンガ90分 nao 17:00	
19	20	21			22	23	24	25
10:00~ ベーシック mikiko 11:00 11:30~ ★フローヨガ mikiko 12:30	10:30~ 骨盤調整ヨガ saori 11:30 12:00~ シャラナムヨガ asa 13:10 15:00~ アロマリラックス miho 16:00 18:30~ シヴァナンダ saori 19:30	10:00~ ラジヨガ miki 11:00 11:30~ ★骨盤底筋 miki 12:30 18:00~ フローヨガ mizuno 19:00 19:30~ Hot Aroma mizuno 20:30 ★ベーシック keiko 20:30		定休日	9:45~ ラジオ体操 10:00~ ベーシック sayaka 11:00 11:30~ ★リラックス sayaka 12:30	10:30~ アロマリラックス miho 11:30 18:00~ ベーシック miki 19:00 19:30~ フローヨガ miki 20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko 20:30	9:45~ ラジオ体操 10:00~ ベーシック satoru 11:00 11:30~ ピラティス saori 12:30 14:30~ ★ベーシック keiko 15:30 16:00~ フローヨガ keiko 17:00	
26	27	28			SHARANAM INFO			
8:45~ ラジオ体操 9:00~ 朝yoga saori 10:00 10:30~ 特別レッスン (有料) 11:30 深める後屈 14:30~ ★リラックス sayaka 15:30 16:00~ ベーシック sayaka 17:00	10:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30 15:00~ 筋膜リリース miho 16:00 19:00~ アシュタンガ75分 nao 20:15	10:30~ アロマリラックス miki 11:30 18:00~ ベーシック mizuno 19:00 19:30~ Hot Aroma mizuno 20:30 ★フローヨガ keiko 20:30			<ul style="list-style-type: none"> <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 <input type="checkbox"/> ※骨盤底筋は女性限定限定クラスです <input type="checkbox"/> シャラナムヨガはマタニティの方・初心者や体の固い方に優しいクラスです 			
			今月のアロマ ゼラニウム ラベンダー ペパーミント マンダリン					