



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
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>□※印→骨盤底筋は女性限定クラスです</p> <p>□シャランナムヨガはマタニティ・産後の方を対象とした優しいクラスです</p> <p>□年末年始のお休み 12/29～1/3まで 1/4より通常営業致します</p>				<p>今月のアロマ</p> <p>ゆず</p> <p>レモングラス</p> <p>ティーツリー</p>	<p>1</p> <p>10:30～11:30 腸活デトックス miho</p> <p>18:00～19:00 ベーシック azusa</p> <p>19:30～20:30 骨盤調整ヨガ azusa</p> <p>19:30～20:30 ★リラックス keiko</p>	<p>2</p> <p>9:45～ ラジオ体操</p> <p>10:00～11:00 アロマリラックス satoru</p> <p>11:30～12:30 FRP®ビギナー satoru</p> <p>14:30～15:30 ★リラックス saori</p> <p>16:00～17:00 ピラティス saori</p>
定休日							
3	4	5	6	7	8	9	
<p>9:00～10:00 朝yoga saori</p> <p>10:30～11:40 《特別レッスン》 有料</p> <p>パワーヨガ</p> <p>14:30～15:30 アロマリラックス mikiko</p> <p>16:00～17:00 フローヨガ mikiko</p>	<p>10:00～11:00 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>11:30～12:30 アロマリラックス saori</p> <p>15:00～16:00 腸活デトックス miho</p> <p>18:00～19:00 シヴァナンダヨガ saori</p>	<p>10:30～11:30 ラジヨガ miki</p> <p>18:00～19:00 ベーシック mizuno</p> <p>19:30～20:30 Hot Aroma mizuno</p> <p>19:30～20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko</p>	定休日	<p>10:00～11:00 ベーシック sayaka</p> <p>11:30～12:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka</p> <p>15:00～16:00 フローヨガ miho</p> <p>19:00～20:00 アロマリラックス sayaka</p>	<p>10:30～11:30 アロマリラックス miho</p> <p>18:00～19:00 Bhakti Flow saori</p> <p>19:15～19:45 音浴30min saori</p> <p>19:30～20:30 ★ベーシック keiko</p>	<p>ラジオ体操</p> <p>10:00～11:00 骨盤調整ヨガ saori</p> <p>11:30～12:30 ★ゆったりヨガ saori</p> <p>14:30～15:30 ベーシック satoru</p> <p>16:00～17:00 ほぐしヨガ satoru</p>	
10	11	12	13	14	15	16	
定休日	<p>10:30～11:30 ラジヨガ saori</p> <p>12:00～13:10 シャランナムヨガ asako</p> <p>15:00～16:00 筋膜リリース miho</p> <p>18:45～20:15 アシュタナ90分 nao</p>	<p>10:00～11:00 ベーシック miki</p> <p>11:30～12:30 ※骨盤底筋 miki</p> <p>18:00～19:00 優しいフロー mizuno</p> <p>19:30～20:30 アロマリラックス mizuno</p> <p>19:30～20:30 ★フローヨガ keiko</p>	定休日	<p>10:30～11:30 アロマリラックス sayaka</p> <p>18:00～19:00 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>19:30～20:30 ベーシック sayaka</p>	<p>10:30～11:30 優しいフロー miho</p> <p>18:00～19:00 アロマリラックス azusa</p> <p>19:30～20:30 骨盤調整ヨガ azusa</p> <p>19:30～20:30 ★リラックス keiko</p>	<p>ラジオ体操</p> <p>10:00～11:00 ベーシック mikiko</p> <p>11:30～12:30 ★フローヨガ mikiko</p> <p>13:30～15:00 《特別レッスン》 有料</p> <p>陰ヨガ90分</p> <p>16:00～17:00 アロマリラックス saori</p>	
17	18	19	20	21	22	23	
<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>14:30～15:30 ベーシック mikiko</p> <p>16:00～17:00 アロマリラックス mikiko</p>	<p>10:00～11:00 アロマリラックス saori</p> <p>11:30～12:30 骨盤調整ヨガ saori</p> <p>15:00～16:00 フローヨガ miho</p> <p>18:00～19:00 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 ベーシック miki</p> <p>18:00～19:00 ベーシック mizuno</p> <p>19:30～20:30 Hot Aroma mizuno</p> <p>19:30～20:30 ★ベーシック keiko</p>	定休日	<p>10:00～11:00 ベーシック sayaka</p> <p>11:30～12:30 ★ベーシック sayaka</p> <p>15:00～16:00 筋膜リリース miho</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 sayaka</p>	<p>10:30～11:30 腸活デトックス miho</p> <p>16:00～17:00 アロマリラックス saori</p> <p>18:00～19:30 シヴァナンダ90分 saori</p> <p>19:30～20:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka</p>	<p>ラジオ体操</p> <p>10:00～11:00 アロマリラックス saori</p> <p>11:30～12:30 ★肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>14:30～15:30 ベーシック satoru</p> <p>16:00～17:00 FRP®ビギナー satoru</p>	
24	25	26	27	28	29	30	
<p>8:45～ ラジオ体操</p> <p>9:00～10:00 朝yoga saori</p> <p>10:30～11:30 ピラティス saori</p> <p>午前中のみ</p>	<p>10:30～11:30 ベーシック saori</p> <p>12:00～13:10 シャランナムヨガ asako</p> <p>15:00～16:00 アロマリラックス miho</p> <p>18:45～20:15 年末イベント nao</p> <p>太陽礼拝108回</p>	<p>10:00～11:00 ※骨盤底筋 miki</p> <p>11:30～12:30 アロマリラックス miki</p> <p>18:00～19:00 ベーシック mizuno</p> <p>19:30～20:30 Hot Aroma mizuno</p> <p>19:30～20:30 ★リラックス keiko</p>	定休日	<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>13:00～14:00 ★リラックス saori</p> <p>18:00～19:10 年末イベント saori</p> <p>サウンドヒーリング x yoga</p>	定休日	定休日	