

# 03

- 今月のアロマ -

トンカビーンズ ラベンダー  
スイートオレンジ イランイラン

## LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940  
Mail:info@sharanam-yoga.jp

2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>31</b> 9:15~ ラジオ体操 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ ★ベーシック sayaka 11:30~ 初めてのwheel yoga saori 12:00~ 午前中のみ	\ SHARANAM INFO / □レッスン開始時間にご注意下さい □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 (3月末で配信を終了させていただきます) □ ※印→骨盤底筋は女性限定クラスです □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 注1) 朝yogaは9:30に変更になりました 注2) ラジヨガ45分 → WEB予約の際、9:30枠でお取りください			予約QRコード 	<b>1</b> 10:30~ 骨盤調整ヨガ saori 11:30~ 18:00~ ベーシック azusa 19:00~ 19:30~ アロマリラックス azusa 20:30~ 19:30~ ★ベーシック keiko 20:30~	<b>2</b> 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~ 14:30~ ★ゆったりヨガ saori 15:30~ 16:00~ アナトミック骨盤® saori 17:00~
<b>3</b> 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ 11:30~ ★リラックス sayaka 12:30~ 14:30~ アロマリラックス mikiko 15:30~ 16:00~ フローヨガ mikiko 17:00~	<b>4</b> 10:30~ Healing aroma saori 11:30~ 12:00~ シャランナムヨガ asako 13:10~ 15:00~ アロマリラックス miho 16:00~ 18:00~ シヴァナンダヨガ saori 19:00~	<b>5</b> 10:00~ ベーシック 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~ 優しいフロー mizuno 20:30~ 19:30~ ★骨盤調整ヨガ keiko 20:30~	<b>6</b> 定休日	<b>7</b> 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00~ 11:30~ ★ベーシック sayaka 12:30~ 15:00~ フローヨガ miho 16:00~ 18:00~ ベーシック mikiko 19:00~ 19:30~ アロマリラックス mikiko 20:30~	<b>8</b> 10:30~ 優しいフロー miho 11:30~ 18:00~ ピラティス saori 19:00~ 19:15~ 音浴30min saori 19:45~ 19:30~ ★リラックス keiko 20:30~	<b>9</b> 10:30~ 特別レッスン (有料) 11:30~ New Yorkstyle yoga 10:30~ ★骨盤調整ヨガ sayaka 11:30~ 14:30~ アロマリラックス satoru 15:30~ 16:00~ FRP姿勢 satoru 17:00~
<b>10</b> 定休日	<b>11</b> 10:00~ アロマリラックス saori 11:00~ 11:30~ ピラティス saori 12:30~ 15:00~ 筋膜リリース miho 16:00~ 18:00~ Bhakti Flow saori 19:00~	<b>12</b> 10:00~ ※骨盤底筋 miki 11:00~ 11:30~ アロマリラックス miki 12:30~ 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~	<b>13</b> 定休日	<b>14</b> 10:30~ ベーシック sayaka 11:30~ 15:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 16:00~ 18:00~ フローヨガ mikiko 19:00~ 19:30~ ベーシック mikiko 20:30~	<b>15</b> 9:15~ ラジヨガ45分 saori 10:00~ 10:30~ 腸活デトックス miho 11:30~ 18:00~ 骨盤調整ヨガ azusa 19:00~ 19:30~ アロマリラックス azusa 20:30~	<b>16</b> 9:45~ ラジオ体操 10:00~ ほぐしヨガ satoru 11:00~ 11:30~ ベーシック 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~
<b>17</b> 9:15~ ラジオ体操 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ 11:00~ ピラティス saori 12:00~ 14:30~ ★リラックス mikiko 15:30~ 16:00~ ベーシック mikiko 17:00~	<b>18</b> 10:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~ 12:00~ シャランナムヨガ asako 13:10~ 18:00~ シヴァナンダヨガ saori 19:00~	<b>19</b> 10:00~ ベーシック miki 11:00~ 11:30~ Healing aroma saori 12:30~ 18:00~ アロマリラックス mizuno 19:00~ 19:30~ ベーシック mizuno 20:30~ 19:30~ ★ベーシック keiko 20:30~	<b>20</b> 定休日	<b>21</b> 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00~ 11:30~ ★骨盤調整ヨガ sayaka 12:30~ 15:00~ フローヨガ miho 16:00~ 18:00~ ベーシック mikiko 19:00~ 19:30~ アロマリラックス mikiko 20:30~	<b>22</b> 9:15~ ラジヨガ45分 saori 10:00~ 10:30~ 優しいフロー miho 11:30~ 18:00~ アナトミック骨盤® saori 19:00~ 19:30~ アロマリラックス azusa 20:30~ 19:30~ ★フローヨガ keiko 20:30~	<b>23</b> 10:00~ ベーシック mikiko 11:00~ 11:30~ フローヨガ mikiko 12:30~ 14:30~ FRP姿勢 satoru 15:30~ 16:00~ アロマリラックス satoru 17:00~
<b>24</b> 定休日	<b>25</b> 10:00~ 骨盤調整ヨガ saori 11:00~ 11:30~ アロマリラックス saori 12:30~ 15:00~ ベーシック miho 16:00~ 18:45~ アシュタンガ90分 nao 20:15~	<b>26</b> 10:00~ アロマリラックス miki 11:00~ 11:30~ ※骨盤底筋 miki 12:30~ 18:00~ ベーシック mizuno 19:00~ 19:30~ Hot Aroma mizuno 20:30~ 19:30~ ★リラックス keiko 20:30~	<b>27</b> 定休日	<b>28</b> 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ 11:30~ ★リラックス sayaka 12:30~ 18:00~ フローヨガ mikiko 19:00~ 19:30~ ベーシック mikiko 20:30~	<b>29</b> 10:30~ 腸活デトックス miho 11:30~ 18:00~ アロマリラックス azusa 19:00~ 19:30~ 骨盤調整ヨガ azusa 20:30~ 19:30~ ★ベーシック keiko 20:30~	<b>30</b> 9:45~ ラジオ体操 10:00~ アロマリラックス satoru 11:00~ 11:30~ FRP姿勢 satoru 12:30~ 14:30~ ★リラックス saori 15:30~ 16:00~ ピラティス saori 17:00~