

04  
2024

- 今月のアロマ -  
・ジンジャー ・ホーリーブ  
・グレープフルーツ ・メイチャン

# LESSON SCHEDULE



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

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	<b>1</b> 10:00~11:00 Healing Aroma saori 11:30~12:30 ピラティス saori 15:00~16:00 筋膜リリース miho 18:00~19:00 Bhakti Flow saori 19:15~19:45 音浴30min saori	<b>2</b> 10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~19:00 アロマリラックス mizuno 19:30~20:30 優しいフロー mizuno	<b>3</b> 定休日	<b>4</b> 10:30~11:30 アロマリラックス sayaka 15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 ベーシック mikiko 19:30~20:30 アロマリラックス mikiko	<b>5</b> 10:30~11:30 ベーシック miho 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ azusa 19:30~20:30 アロマリラックス azusa	<b>6</b> 10:00~11:00 ほぐしヨガ satoru 11:30~12:30 FRP姿勢 satoru 14:30~15:30 ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka
<b>7</b> 9:15~ ラジオ体操 9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:00 マインドフルネス瞑想 dai 12:30~13:30 ピラティス saori 14:30~15:30 アロマリラックス mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko	<b>8</b> 10:30~11:30 アロマリラックス saori 12:00~13:10 シャラナムヨガ asako 15:00~16:00 ベーシック miho 18:45~20:15 アシュタンガ90分 nao	<b>9</b> 10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ベーシック miki 18:00~19:00 初めてのwheel yoga saori 19:30~20:30 アロマリラックス sayaka	<b>10</b> 定休日	<b>11</b> 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka 18:00~19:00 アロマリラックス mikiko 19:30~20:30 フローヨガ mikiko	<b>12</b> 10:30~11:30 優しいフロー miho 15:00~16:00 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~19:00 ピラティス saori	<b>13</b> 10:00~11:00 フローヨガ mikiko 11:30~12:30 ベーシック mikiko 14:30~15:30 アロマリラックス satoru 16:00~17:00 FRP姿勢 satoru
<b>14</b> 10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~12:30 初めてのwheel yoga saori 午前中のみ 15:00~16:00 アロマリラックス miho 18:00~19:00 アナトミック骨盤® saori	<b>15</b> 10:00~11:00 骨盤調整ヨガ saori 11:30~12:30 ベーシック saori 15:00~16:00 アロマリラックス miho 18:00~19:00 アナトミック骨盤® saori	<b>16</b> 10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ラジヨガ miki 18:00~19:00 優しいフロー mizuno 19:30~20:30 ベーシック mizuno	<b>17</b> 定休日	<b>18</b> 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka 15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 ベーシック mikiko 19:30~20:30 アロマリラックス mikiko	<b>19</b> 10:30~11:30 腸活デトックス miho 18:00~19:00 アロマリラックス azusa 19:30~20:30 骨盤調整ヨガ azusa	<b>20</b> 10:15~ ラジオ体操 10:30~11:30 アロマリラックス satoru 12:00~13:00 肩甲骨ヨガ® saori 15:30~17:00 アシュタンガ90分 nao
<b>21</b> 定休日	<b>22</b> 10:30~11:30 ベーシック asako 12:00~13:10 シャラナムヨガ asako 15:00~16:00 筋膜リリース miho	<b>23</b> 10:00~11:00 アロマリラックス miki 11:30~12:30 ※骨盤底筋 miki 18:00~19:00 ベーシック miho 19:30~20:30 腸活デトックス miho	<b>24</b> 定休日	<b>25</b> 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ピラティス saori 18:00~19:00 フローヨガ mikiko 19:30~20:30 ベーシック mikiko	<b>26</b> 10:30~11:30 優しいフロー miho 18:00~19:00 アナトミック骨盤® saori 19:15~19:45 音浴30min saori	<b>27</b> 9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 ベーシック satoru 11:30~12:30 FRP姿勢 satoru 13:00~14:30 おはなし会 (有料) 15:00~16:30 Bhakti Flow 90min saori
<b>28</b> 9:15~ ラジオ体操 9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:00 ピラティス saori 14:30~15:30 ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka	<b>29</b> 10:00~11:00 Healing Aroma saori 11:30~12:30 シヴァナンダヨガ saori 14:30~15:30 ベーシック miho 16:00~17:00 腸活デトックス miho	<b>30</b> 10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 アロマリラックス miki 18:00~19:00 ベーシック mizuno 19:30~20:30 優しいフロー mizuno	<b>SHARANAM iNFO</b> <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"/> ※骨盤底筋は女性限定クラスです <input type="checkbox"/> シャラ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) マインドフルネス瞑想・シャラナムヨガは前日17:00で予約を締切ます			

予約QRコード

