

06

- 今月のアロマ -

- ・ゼラニウム ・シダーウッド
- ・パルマローザ ・ペパーミント

LESSON SCHEDULE



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

2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
6/30 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00~ ベーシック sayaka 12:30 14:30~ フローヨガ mikiko 16:00~ アロマリラックス mikiko 17:00	SHARANAM INFO □ レッスン開始時間にご注意ください □ 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 □ ※骨盤底筋は女性限定クラスです □ 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) 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 	1 9:45~ ラジオ体操 10:00~ ベーシック saori 11:00 11:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30 14:30~ FRP姿勢 satoru 15:30 16:00~ アロマリラックス satoru 17:00
2 定休日	3 10:30~ ベーシック saori 11:30 12:00~ シャラナムヨガ asako 13:10 15:00~ 筋膜リリース miho 16:00 18:00~ ピラティス saori 19:00	4 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 rituko 19:00 19:30~ アロマリラックス rituko 20:30	5 定休日	6 10:00~ ベーシック sayaka 11:00 11:30~ アロマリラックス sayaka 12:30 15:00~ 腸活デトックス miho 16:00 18:00~ フローヨガ mikiko 19:00 19:30~ ベーシック mikiko 20:30	7 10:30~ 優しいフロー 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	8 10:15~ ラジオ体操 10:30~ シヴァナンダヨガ saori 11:30 11:45~ 音浴30min saori 12:15 14:30~ ベーシック satoru 15:30 16:00~ FRP姿勢 satoru 17:00
9 9:15~ ラジオ体操 9:30~ 朝yoga saori 10:30 11:00~ アナトミック骨盤® saori 12:00 14:30~ アロマリラックス mikiko 15:30 16:00~ ベーシック mikiko 17:00	10 10:00~ 骨盤調整ヨガ saori 11:00 11:30~ Healing Aroma saori 12:30 15:00~ フローヨガ miho 16:00 18:00~ シヴァナンダヨガ saori 19:00	11 10:00~ ラジヨガ miki 11:00 11:30~ ベーシック 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	12 定休日	13 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00 11:30~ ピラティス saori 12:30 18:00~ ベーシック mikiko 19:00 19:30~ アロマリラックス mikiko 20:30	14 10:30~ ベーシック miho 11:30 18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:00 19:15~ 音浴30min saori 19:45	15 10:15~ ラジオ体操 10:30~ FRP姿勢 satoru 11:30 12:00~ アロマリラックス saori 13:00 15:00~ アシュタンガ90分 nao 16:30
16 9:15~ ラジオ体操 9:30~ 朝yoga saori 10:30 11:00~ マインドフルネス瞑想 dai 12:00 12:30~ wheel yoga saori 13:30 14:00 close	17 10:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30 12:00~ シャラナムヨガ asako 13:10 15:00~ アロマリラックス miho 16:00 18:00~ Bhakti Flow saori 19:00	18 10:00~ ※骨盤底筋 miki 11:00 11:30~ ラジヨガ miki 12:30 18:00~ ベーシック rituko 19:00 19:30~ アロマリラックス rituko 20:30	19 定休日	20 10:00~ ベーシック sayaka 11:00 11:30~ アロマリラックス sayaka 12:30 15:00~ 筋膜リリース miho 16:00 18:00~ アロマリラックス mikiko 19:00 19:30~ フローヨガ mikiko 20:30	21 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~ ベーシック azusa 20:30	22 9:45~ ラジオ体操 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~ アナトミック骨盤® saori 16:00 16:15~ 音浴30min saori 16:45
23 上村真央 WS 10:30~ エネルギー講義と大地の瞑想 12:00 12:30~ 太陽のエネルギーフローと空の歌 14:30 無料相談会	24 10:00~ Healing Aroma saori 11:00 11:30~ ピラティス 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	25 10:00~ ベーシック miki 11:00 11:30~ アロマリラックス miki 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	26 定休日	27 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~ ベーシック mikiko 19:00 19:30~ アロマリラックス mikiko 20:30	28 10:30~ 優しいフロー miho 11:30 18:00~ Healing Aroma saori 19:00 19:30~ wheel yoga saori 20:30	29 9:45~ ラジオ体操 10:00~ ピラティス saori 11:00 11:30~ アロマリラックス saori 12:30 14:30~ ほぐしヨガ satoru 15:30 16:00~ ベーシック satoru 17:00