

# 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
<b>6/30</b> 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 15:30~ 16:00~ アロマリラックス mikiko 17:00~	<b>SHARANAM INFO</b> □ 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				<b>予約QRコード</b> 	<b>1</b> 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~
<b>2</b> 定休日	<b>3</b> 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~	<b>4</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 rituko 19:00~ 19:30~ アロマリラックス rituko 20:30~	<b>5</b> 定休日	<b>6</b> 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~	<b>7</b> 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~	<b>8</b> 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~
<b>9</b> 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~	<b>10</b> 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~	<b>11</b> 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~	<b>12</b> 定休日	<b>13</b> 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~	<b>14</b> 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~	<b>15</b> 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~
<b>16</b> 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	<b>17</b> 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~	<b>18</b> 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~	<b>19</b> 定休日	<b>20</b> 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~	<b>21</b> 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~	<b>22</b> 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~
<b>23</b> 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	<b>24</b> 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~	<b>25</b> 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~	<b>26</b> 定休日	<b>27</b> 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~	<b>28</b> 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~	<b>29</b> 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~