

07

- 今月のアロマ -

- ・リッツアグベバ ・ペパーミント
- ・ジンジャー ・グレープフルーツ

LESSON SCHEDULE



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

2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1 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 筋膜リリース miho 18:00~19:00 シヴァナンダヨガ saori	2 10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ベーシック miki 18:00~19:00 アロマリラックス rituko 19:30~20:30 ベーシック rituko	3 定休日	4 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka 15:00~16:00 ベーシック miho 18:00~19:00 フローヨガ mikiko 19:30~20:30 アロマリラックス mikiko	5 10:30~11:30 腸活デトックス miho 12:00~13:00 ピラティス saori 18:00~19:00 ベーシック azusa 19:30~20:30 骨盤調整ヨガ azusa	6 10:30~11:30 special class (有料) New Yorkstyle Yoga
7 定休日	8 10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~12:30 Healing Aroma saori 15:00~16:00 ベーシック miho 18:45~20:15 アシュタンガ90分 nao	9 10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ※骨盤底筋 miki 18:00~19:00 ベーシック muzuno 19:30~20:30 優しいフロー mizuno	10 定休日	11 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka 18:00~19:00 アロマリラックス mikiko 19:30~20:30 ベーシック mikiko	12 10:30~11:30 優しいフロー miho 16:00~17:00 アロマリラックス saori 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori 19:15~19:45 音浴30min saori	13 10:00~11:00 ベーシック satoru 11:30~12:30 ほぐしヨガ satoru 15:00~16:00 ピラティス saori 16:15~16:45 音浴30min saori
14 9:45~ 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 12:30~13:00 シヴァナンダヨガ saori 14:30~15:30 ベーシック mikiko 16:00~17:00 アロマリラックス mikiko	15 10:00~11:00 シヴァナンダヨガ saori 11:30~12:30 wheel yoga saori 14:30~15:30 アロマリラックス miho 16:00~17:00 フローヨガ miho	16 10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ラジヨガ miki 18:00~19:00 アロマリラックス rituko 19:30~20:30 ベーシック rituko	17 定休日	18 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka 15:00~16:00 筋膜リリース miho 18:00~19:00 ベーシック mikiko 19:30~20:30 フローヨガ mikiko	19 10:30~11:30 腸活デトックス miho 12:00~13:00 ピラティス saori 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ azusa 19:30~20:30 アロマリラックス azusa	20 10:15~ ラジオ体操 10:30~11:30 FRP®姿勢 satoru 12:00~13:00 肩甲骨ヨガ® saori 15:00~16:30 アシュタンガ90分 nao
21 定休日	22 10:00~11:00 Healing Aroma saori 11:30~12:30 骨盤調整ヨガ saori 15:00~16:00 腸活デトックス miho 18:00~19:00 アナトミック骨盤® saori	23 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	24 定休日	25 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka 18:00~19:00 フローヨガ mikiko 19:30~20:30 アロマリラックス mikiko	26 10:30~11:30 優しいフロー miho 16:00~17:00 Healing Aroma saori 18:00~19:00 ピラティス saori 19:15~19:45 音浴30min saori	27 9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 ピラティス saori 11:30~12:30 wheel yoga saori 14:30~15:30 ベーシック satoru 16:00~17:00 ほぐしヨガ satoru
28 9:15~ ラジオ体操 9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:00 アナトミック骨盤® saori 14:30~15:30 アロマリラックス sayaka 16:00~17:00 ベーシック sayaka	29 10:30~11:30 ベーシック saori 12:00~13:10 シャラナムヨガ asako 15:00~16:00 アロマリラックス miho 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ saori 19:30~20:30 NIGHT YOGA (有料)	30 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 rituko 19:30~20:30 アロマリラックス rituko	31 定休日	SHARANAM INFO <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) 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		

