

08

- 今月のアロマ -

- ・トンカビーンズ ・ホーリーフ
- ・ティーツリー ・ラベンダー

LESSON SCHEDULE



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

2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY		
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				予約QRコード 		1 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30~ 定休日 15:00~ Ayurveda Yoga maru 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~	2 10:30~ Healing Aroma saori 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~	3 9:45~ ラジオ体操 10:00~ Bhakti Flow saori 11:00~ 11:30~ アロマリラックス saori 12:30~ 15:00~ アシュタンガ90分 nao 16:30~
4 定休日	5 10:30~ Healing Aroma saori 11:30~ 15:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 16:00~ 18:00~ シヴァナンダヨガ saori 19:00~	6 10:00~ 優しいフロー 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~	7 定休日	8 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 maru 16:00~ 18:00~ アロマリラックス mikiko 19:00~ 19:30~ ベーシック mikiko 20:30~	9 10:30~ ベーシック saori 11:30~ 18:00~ アナトミック骨盤® saori 19:00~ 19:15~ 音浴30min saori 19:45~	10 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00~ 11:30~ ベーシック sayaka 12:30~ 14:30~ FRP®姿勢 satoru 15:30~ 16:00~ ほぐしヨガ satoru 17:00~		
11 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~ ピラティス saori 13:30~ 14:30~ アロマリラックス mikiko 15:30~ 16:00~ ベーシック mikiko 17:00~	12 10:00~ シヴァナンダヨガ saori 11:00~ 11:30~ wheel yoga saori 12:30~ 14:30~ ベーシック miho 15:30~ 16:00~ 筋膜リリース miho 17:00~	13 定休日	14 定休日	15 定休日	16 10:00~ アロマリラックス miho 11:00~ 11:30~ ピラティス saori 12:30~ 18:00~ ベーシック azusa 19:00~ 19:30~ アロマリラックス azusa 20:30~	17 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ 12:00~ wheel yoga saori 13:00~ 15:00~ Bhakti Flow saori 16:00~		
18 空平 & MICHIKO WS 10:00~ 体幹強化と逆転アーサナ MICHIKO 11:30~ 13:00~ カラダの仕組み~腰痛編~ SOHILA 15:00~ 15:30~ 骨の動きを理解しアーサナ深める 17:30~ MICHIKO	19 10:30~ ベーシック saori 11:30~ 12:00~ シャランナムヨガ asako 13:10~ 15:00~ 腸活デトックス miho 16:00~ 18:00~ ピラティス saori 19:00~ 19:30~ NIGHT YOGA (有料) 20:30~	20 10:00~ ラジヨガ 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 rituko 19:00~ 19:30~ ベーシック rituko 20:30~	21 定休日	22 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~ Ayurveda Yoga maru 16:00~ 18:00~ フローヨガ mikiko 19:00~ 19:30~ アロマリラックス mikiko 20:30~	23 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~	24 養成講座 10:30-16:30		
25 10:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka 11:00~ 11:30~ ベーシック 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~	26 10:00~ アロマリラックス saori 11:00~ 11:30~ ベーシック saori 12:30~ 15:00~ 筋膜リリース miho 16:00~ 18:45~ アシュタンガ90分 nao 20:15~	27 10:00~ ※骨盤底筋 miki 11:00~ 11:30~ 優しいフロー miki 12:30~ 18:00~ ベーシック mizuno 19:00~ 19:30~ アロマリラックス mizuno 20:30~	28 定休日	29 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~ フローヨガ maru 16:00~ 18:00~ アロマリラックス mikiko 19:00~ 19:30~ ベーシック mikiko 20:30~	30 10:00~ 腸活デトックス miho 11:00~ 11:30~ ピラティス saori 12:30~ 18:00~ ベーシック azusa 19:00~ 19:30~ 骨盤調整ヨガ azusa 20:30~	31 養成講座 10:30-14:30 16:00~ ベーシック satoru 17:00~		