

09

- 今月のアロマ -

- ・ローズマリー
- ・パルマローザ
- ・スイートオレンジ
- ・ゼラニウム

LESSON SCHEDULE



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

2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1	2	3	4	5	6	7
	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ saori	10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 アロマリラックス miki		10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka	10:30~11:30 優しいフロー miho	
定休日			定休日			養成講座
	15:00~16:00 筋膜リリース miho 18:00~19:00 Bhakti Flow saori 19:30~20:30 NIGHT YOGA (有料)	18:00~19:00 アロマリラックス rituko 19:30~20:30 ベーシック rituko		18:00~19:00 Ayurveda yoga maru 19:30~20:30 フローヨガ maru	15:00~16:00 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~19:00 ベーシック azusa 19:30~20:30 アロマリラックス azusa	
8	9	10	11	12	13	14
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 ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka	10:30~11:30 Healing Aroma saori 12:00~13:10 シャラナムヨガ asako	10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ※骨盤底筋 miki		10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka	10:00~11:00 アロマリラックス miho 11:30~12:30 ピラティス saori	10:00~11:00 ピラティス saori 11:30~12:30 Bhakti Flow saori
	15:00~16:00 ベーシック miho 18:45~20:15 アシュタナガ90分 nao	18:00~19:00 アロマリラックス mizuno 19:30~20:30 優しいフロー mizuno	定休日	15:00~16:00 Ayurveda yoga maru 18:00~19:00 ベーシック mikiko 19:30~20:30 アロマリラックス mikiko		14:30~15:30 ベーシック satoru 16:00~17:00 FRP®姿勢 satoru
15	16	17	18	19	20	21
	10:00~11:00 ベーシック saori 11:30~12:30 アナトミック骨盤® saori	10:00~11:00 優しいフロー miki 11:30~12:30 アロマリラックス miki		10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka	10:30~11:30 腸活デトックス miho	10:30~11:30 special class (有料) New Yorkstyle Yoga
定休日	14:30~15:30 筋膜リリース miho 16:00~17:00 アロマリラックス miho	18:00~19:00 ベーシック rituko 19:30~20:30 アロマリラックス rituko	定休日	18:00~19:00 フローヨガ maru 19:30~20:30 Ayurveda yoga maru	15:00~16:00 ベーシック saori 18:00~19:00 アロマリラックス azusa 19:30~20:30 骨盤調整ヨガ azusa	12:00~13:00 FRP®姿勢 satoru 13:30~14:30 アロマリラックス satoru 15:00~16:30 アシュタナガ90分 nao
22	23	24	25	26	27	28
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 wheel yoga saori 14:30~15:30 アロマリラックス mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko	10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka	10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ベーシック miki		10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka	10:00~11:00 優しいフロー miho 11:30~12:30 ピラティス saori	
	14:30~15:30 フローヨガ miho 16:00~17:00 腸活デトックス miho	18:00~19:00 アロマリラックス mizuno 19:30~20:30 ベーシック mizuno	定休日	15:00~16:00 フローヨガ maru 18:00~19:00 ベーシック mikiko 19:30~20:30 アロマリラックス mikiko		養成講座
29	30	\ SHARANAM INFO /				
	10:30~11:30 ベーシック asako	<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				
定休日	15:00~16:00 腸活デトックス miho					
	16:00close					
		予約QRコード 				