

10

- 今月のアロマ -

- ・レモン ・グレープフルーツ
- ・ジンジャー ・パチュリー

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		1 10:00~ ラジヨガ miki 11:00~ アロマリラックス miki 11:30~ 12:30 18:00~ ベーシック rituko 19:00~ アロマリラックス rituko 19:30~ 20:30	2 定休日	3 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00~ ベーシック sayaka 11:30~ 12:30 15:00~ ピラティス saori 16:00~ Ayurveda yoga maru 18:00~ 19:00 19:30~ ベーシック maru 20:30	4 全棟休業	5 養成講座 10:30~17:00
		6 全棟休業	7 全棟休業	8 10:00~ ピラティス saori 11:00~ 11:30~ ベーシック saori 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	9 定休日	10 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ アロマリラックス sayaka 11:30~ 12:30 15:00~ フローヨガ 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
13 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ 11:00~ マインドフルネス瞑想 dai 12:00~ 12:30 12:30~ ピラティス saori 13:30~ 14:30~ ベーシック mikiko 15:30~ 16:00~ フローヨガ mikiko 17:00~	14 10:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:00~ 11:30~ wheel yoga saori 12:30 14:30~ ベーシック miho 15:30~ 16:00~ フローヨガ miho 17:00~	15 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~ ベーシック rituko 19:00~ 19:30~ アロマリラックス rituko 20:30	16 定休日	17 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~ フローヨガ maru 19:00~ 19:30~ Ayurveda yoga maru 20:30	18 10:00~ 優しいフロー miho 11:00~ 11:30~ ピラティス saori 12:30 19:00~ 上村真央 WS (有料) 20:30 月礼拝とサウンドヒーリング	19 養成講座 10:30~17:30
20 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ 11:00~ マインドフルネス瞑想 dai 12:00~ 12:30~ アナトミック骨盤® 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~	21 10:00~ ベーシック asako 11:00~ 11:30~ シャラナムヨガ asako 12:40 15:00~ Healing Aroma saori 16:00~ 18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:00~	22 10:00~ アロマリラックス miki 11:00~ 11:30~ ※骨盤底筋 miki 12:30 18:00~ 優しいフロー mizuno 19:00~ 19:30~ ベーシック mizuno 20:30	23 定休日	24 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~ Ayurveda yoga maru 16:00~ 18:00~ ベーシック mikiko 19:00~ 19:30~ フローヨガ mikiko 20:30	25 10:30~ 腸活デトックス miho 11:30~ 15:00~ Bhakti Flow saori 16:00~ 18:00~ FRP®姿勢 satoru 19:30~ 19:30~ アロマリラックス satoru 20:30	26 養成講座 10:30~16:00 16:30~ ベーシック satoru 17:30~ 18:00~ FRP®姿勢 satoru 19:00~
27 湊 洋二 WS (有料) 7:30~ アシュタンガヨガ マイツール 9:00~ 9:30~ 背骨ヨガ ~ 前屈~ 11:30~ 12:00~ ヨガストラ哲学 14:00~ 14:30~ 背骨ヨガ~ヴィヤガラ 一サナ~ 16:30~	28 10:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:00~ 11:30~ アロマリラックス 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	29 10:00~ ベーシック miki 11:00~ 11:30~ 優しいフロー 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	30 定休日	31 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~ アロマリラックス maru 19:00~ 19:30~ ベーシック maru 20:30	予約QRコード 	