

11

- 今月のアロマ -

- ・イランイラン ・ペパーミント
- ・スイートオレンジ ・ホーリーフ

LESSON SCHEDULE



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

2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY		
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 <input type="checkbox"/> ※印 骨盤底筋・リストラティブヨガは女性限定クラス <input type="checkbox"/> wheel yoga・リストラティブヨガの定員は5名様です <input type="checkbox"/> 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 10:30~11:30 ベーシック miho 15:00~16:00 Healing Aroma saori 18:00~19:00 ほぐしヨガ satoru 19:30~20:30 FRP®姿勢 satoru	2 養成講座 10:30~17:30
3 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 シヴァナンダヨガ saori 14:30~15:30 アロマリラックス mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko	4 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 miho 16:00~17:00 腸活デトックス miho	5 10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ラジヨガ miki 18:00~19:00 ベーシック rituko 19:30~20:30 アロマリラックス rituko	6 定休日	7 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka 18:00~19:00 Ayurveda yoga maru 19:30~20:30 ベーシック maru	8 10:00~11:00 優しいフロー miho 11:30~12:30 ピラティス saori 18:00~19:00 ベーシック mizuki 19:30~20:30 ※リストラティブヨガ mizuki	9 養成講座 10:30~16:00		
10 定休日	11 10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~19:00 シヴァナンダヨガ saori 19:30~20:30 アシュタンガヨガ nao	12 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 アロマリラックス mizuno 19:30~20:30 優しいフロー mizuno	13 定休日	14 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka 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	15 10:30~11:30 腸活デトックス miho 15:00~16:00 アナトミック骨盤® saori 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori	16 養成講座 10:30~16:00 16:30~17:30 FRP®姿勢 satoru 18:00~19:00 ベーシック satoru		
17 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	18 10:00~11:00 ベーシック asako 11:30~12:40 シャランナムヨガ asako 15:00~16:00 アロマリラックス miho 18:00~19:00 Bhakti Flow saori 19:15~19:45 音浴30min saori	19 10:00~11:00 アロマリラックス miki 11:30~12:30 優しいフロー miki 18:00~19:00 ベーシック rituko 19:30~20:30 アロマリラックス rituko	20 定休日	21 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka 18:00~19:00 アロマリラックス maru 19:30~20:30 Ayurveda yoga maru	22 10:00~11:00 アロマリラックス miho 11:30~12:30 ピラティス saori 18:00~19:00 ベーシック mizuki 19:30~20:30 ※リストラティブヨガ mizuki	23 養成講座 10:30~16:00 16:30~17:30 ベーシック satoru 18:00~19:00 アロマリラックス satoru		
24 定休日	25 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ saori 15:00~16:00 肩甲骨ヨガ® saori 18:45~20:15 アシュタンガ90分 nao	26 10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ※骨盤底筋 miki 18:00~19:00 アロマリラックス mizuno 19:30~20:30 ベーシック mizuno	27 定休日	28 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka 15:00~16:00 Ayurveda yoga maru 18:00~19:00 ベーシック mikiko 19:30~20:30 フローヨガ mikiko	29 10:30~11:30 優しいフロー miho 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ saori 19:30~20:30 wheel yoga saori	30 養成講座 10:30~16:00 16:30~17:30 FRP®姿勢 satoru 18:00~19:00 ほぐしヨガ satoru		