

12

- 今月のアロマ -

- ・バルマローザ
- ・ティーツリー
- ・ローズマリー
- ・ラベンダー

LESSON SCHEDULE



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

2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:00 マインドフルネス瞑想 dai 14:30~15:30 フローヨガ mikiko 16:00~17:00 アロマリラックス mikiko	2 10:00~11:00 アロマリラックス asako 11:30~12:40 シャラナムヨガ asako 15:00~16:00 ベーシック miho 18:00~19:00 Bhakti Flow saori	3 10:00~11:00 ラジヨガ 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	4 定休日	5 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 フローヨガ mikiko 18:00~19:00 アロマリラックス maru 19:30~20:30 ベーシック maru	6 10:30~11:30 腸活デトックス miho 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ saori 19:15~19:45 音浴30min saori	7 養成講座 10:30~17:30
8 浅野佑介 WS (有料) 10:00~11:30 インナーシェイプ ヨガ 13:00~14:30 Joker style yoga 15:00~16:30 アジャスト&アラ イメント	9 10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~12:30 ベーシック mizuki 18:45~20:15 アシュタナガ90分 nao	10 10:00~11:00 ※骨盤底筋 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	11 定休日	12 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:00 ベーシック sayaka 15:00~16:00 Ayurveda yoga maru 18:00~19:00 アロマリラックス mikiko 19:30~20:30 ベーシック mikiko	13 10:30~11:30 優しいフロー miho 18:00~19:00 ベーシック mizuki 19:30~20:30 ※リストラティブヨガ mizuki	14 養成講座 10:30~17:30
15 9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:00 ピラティス saori 午前中のみ	16 10:00~11:00 ベーシック asako 11:30~12:40 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 wheel yoga saori	17 10:00~11:00 アロマリラックス miki 11:30~12:30 ベーシック miki 18:00~19:00 ベーシック rituko 19:30~20:30 アロマリラックス rituko	18 定休日	19 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 フローヨガ mikiko 18:00~19:00 Ayurveda yoga maru 19:30~20:30 ベーシック maru	20 10:30~11:30 腸活デトックス miho 15:00~16:00 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~19:00 アロマリラックス satoru 19:30~20:30 FRP®姿勢 satoru	21 養成講座 10:30~17:30
22 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 アロマリラックス mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko	23 10:00~11:00 骨盤調整ヨガ saori 11:30~12:30 アロマリラックス mizuki 18:00~19:00 シヴァナンダヨガ saori	24 10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ※骨盤底筋 miki 18:00~19:00 Healing Aroma saori 19:30~20:30 wheel yoga saori	25 定休日	26 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 アロマリラックス maru 18:00~19:00 ベーシック mikiko 19:30~20:30 フローヨガ mikiko	27 10:30~11:30 ベーシック miho 15:00~16:00 アナトミック骨盤® saori 18:00~19:00 ※リストラティブヨガ mizuki 19:30~20:30 ベーシック mizuki	28 10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~12:30 アロマリラックス satoru 14:00~16:00 年末イベント 太陽礼拝108回 nao
29 定休日	30 定休日	31 定休日	<p style="text-align: center;">SHARANAM INFO</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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 □ ※印 骨盤底筋・リストラティブヨガは女性限定クラスです □ wheel yoga・リストラティブヨガの定員は5名様です □ 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です 			

予約QRコード

