

1

- 今月のアロマ -

- ・ リッツアクペバ ・ レモン
- ・ パチュリ ・ ゼラニウム

LESSON SCHEDULE



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

2025

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のでご了承ください <input type="checkbox"/> ※印 骨盤底筋は女性限定クラスです <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	2	3	4
			定休日	定休日	定休日	10:00~11:00 Healing Aroma saori 11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori 14:30~15:30 ベーシック satoru 16:00~17:00 FRP®姿勢 satoru	
5	6	7	8	9	10	11	
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 アナトミック骨盤® saori 14:30~15:30 アロマリラックス mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko	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 sayka 18:00~19:30 シヴァナンダ90分 saori	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 rituko 19:30~20:30 アロマリラックス rituko	定休日	10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 優しいフロー 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 フローヨガ mikiko	10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® saori 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	養成講座 10:30~17:30	
12	13	14	15	16	17	18	
定休日	10:00~11:00 Healing Aroma saori 11:30~12:30 wheel yoga saori 14:30~15:30 ベーシック sayaka 16:00~17:00 優しいフロー sayaka	10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 優しいフロー miki 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	10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka 18:00~19:00 フローヨガ mikiko 19:30~20:30 アロマリラックス mikiko	10:00~11:00 骨盤調整ヨガ saori 11:30~12:30 Healing Aroma saori 18:45~20:15 アシュタナガ90分 nao	養成講座 10:30~16:00	
19	20	21	22	23	24	25	
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 フローヨガ mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko	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 sayaka 18:00~19:00 ピラティス saori	10:00~11:00 アロマリラックス miki 11:30~12:30 ※骨盤底筋 miki 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	10:00~11:00 優しいフロー sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka 15:00~16:00 フローヨガ maru 18:00~19:00 アロマリラックス mikiko 19:30~20:30 ベーシック mikiko	10:00~11:00 ベーシック saori 11:30~12:30 Bhakti Flowピギナー saori 18:00~19:00 リストラティブヨガ mizuki 19:30~20:30 ソフト美Body mizuki	養成講座 10:30~17:30	
26	27	28	29	30	31		
定休日	10:00~11:00 ピラティス saori 11:30~12:30 リストラティブヨガ mizuki 18:45~20:15 アシュタナガ90分 nao	10:00~11:00 ラジヨガ 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 ベーシック mizuno	定休日	10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 優しいフロー sayaka 15:00~16:00 ベーシック mikiko 18:00~19:00 Ayurveda yoga maru 19:30~20:30 フローヨガ maru	10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~19:00 Bhakti Flow saori 19:15~19:45 音浴30min saori		