

2

- 今月のアロマ -

- ・スイートオレンジ
- ・ラベンダー
- ・クラリセージ
- ・ペパーミント

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						1 養成講座 10:30~17:30
予約QRコード 						
2 9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:30 special class (有料) 陰ヨガ90分 yoko 14:30~15:30 フローヨガ mikiko 16:00~17:00 アロマリラックス mikiko	3 10:00~11:00 アロマリラックス asako 11:30~12:30 ベーシック asako 15:00~16:00 優しいフロー sayaka	4 10:00~11:00 ※骨盤底筋 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	5 定休日	6 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	7 10:00~11:00 Healing Aroma saori 11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~18:45 wheelストレッチ45分 saori 19:00~20:30 アシュタンガ90分 nao	8 養成講座 10:30~17:30
9 定休日	10 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 Bhakti Flow saori	11 10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ※骨盤底筋 miki 14:30~15:30 ピラティス saori 16:00~17:00 wheel yoga saori	12 定休日	13 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 アナトミック骨盤® saori 18:00~19:00 ベーシック mikiko 19:30~20:30 フローヨガ mikiko	14 10:00~11:00 ラジヨガ saori 11:30~12:30 ピラティス saori 18:00~19:00 ソフト美Body mizuki 19:30~20:30 リストラティブヨガ mizuki	15 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
16 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 フローヨガ mikiko	17 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 肩甲骨ヨガ® saori 18:45~20:15 アシュタンガ90分 nao	18 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 アロマリラックス rituko 19:30~20:30 ベーシック rituko	19 定休日	20 10:00~11:00 優しいフロー sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka 15:00~16:00 アロマリラックス mikiko 18:00~19:00 フローヨガ maru 19:30~20:30 Ayurveda yoga maru	21 10:00~11:00 骨盤調整ヨガ saori 11:30~12:30 Healing Aroma saori 18:00~19:00 ベーシック satoru 19:30~20:30 FRP®姿勢 satoru	22 養成講座 10:30~17:30
23 【特別WS】 湊洋二&有紀 10:00~11:30 アシュタンガヨガ yuki 12:30~14:00 ヨガストラ yoji 14:30~16:00 愛のパワーヨガ yuki	24 10:00~11:00 アロマリラックス mizuki 11:30~12:30 ソフト美Body mizuki 14:30~15:30 ベーシック sayaka 16:00~17:00 優しいフロー sayaka	25 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 mizuno 19:30~20:30 アロマリラックス mizuno	26 定休日	27 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 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	28 10:00~11:00 Bhakti Flowビギナー saori 11:30~12:30 ベーシック saori 18:00~19:00 ソフト美Body mizuki 19:30~20:30 リストラティブヨガ mizuki	