

3

- 今月のアロマ -

- ・バルマローザ ・ティーツリー
- ・トンカビーンズ ・ホーリープ

LESSON SCHEDULE



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

2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
30 10:00~ ラジヨガ saori 11:00~ whee yogal saori 11:30~ 12:30 14:30~ フローヨガ mikiko 15:30~ アロマリラックス mikiko 16:00~ 17:00	31 10:00~ ベーシック asako 11:00~ シャラナムヨガ asako 11:30~ 12:40 15:00~ アロマリラックス sayaka 16:00~ Bhakti Flow saori 18:00~ 19:00	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			予約QRコード 	1 養成講座 11:30~17:30
2 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ マインドフルネス瞑想 dai 11:00~ 12:00 12:30~ ピラティス saori 13:30~ 14:30~ ベーシック mikiko 15:30~ フローヨガ mikiko 16:00~ 17:00	3 10:00~ ベーシック asako 11:00~ シャラナムヨガ asako 11:30~ 12:40 18:00~ Healing Aroma saori 19:00~	4 10:00~ 優しいフロー miki 11:00~ ※骨盤底筋 miki 11:30~ 12:30 18:00~ アロマリラックス rituko 19:00~ ベーシック rituko 19:30~ 20:30	5 定休日	6 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~ フローヨガ mikiko 16:00~ ベーシック maru 18:00~ 19:00 19:30~ アロマリラックス maru 20:30~	7 10:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:00~ ラジヨガ saori 11:30~ 12:30 18:00~ FRP®姿勢 satoru 19:00~ ほぐしヨガ satoru 19:30~ 20:30	8 10:00~ ベーシック satoru 11:00~ FRP®姿勢 satoru 11:30~ 12:30 14:30~ Healing Aroma saori 15:30~ アナトミック骨盤® saori 16:00~ 17:00
9 定休日	10 10:00~ アロマリラックス mizuki 11:00~ リストラティブヨガ mizuki 11:30~ 12:30 18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:00~	11 10:00~ ※骨盤底筋 miki 11:00~ アロマリラックス miki 11:30~ 12:30 18:00~ ベーシック mizuno 19:00~ アロマリラックス mizuno 19:30~ 20:30	12 定休日	13 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ 優しいフロー sayaka 11:30~ 12:30 15:00~ アロマリラックス maru 16:00~ フローヨガ mikiko 18:00~ 19:00 19:30~ ベーシック mikiko 20:30~	14 10:00~ Healing Aroma saori 11:00~ ピラティス saori 11:30~ 12:30 18:00~ wheel yoga saori 19:00~ リストラティブヨガ mizuki 19:30~ 20:30	15 10:00~ アロマリラックス satoru 11:00~ ベーシック satoru 11:30~ 12:30 15:00~ アシュタンガ90分 nao 16:30~
16 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:00~ 12:00 14:30~ アロマリラックス mikiko 15:30~ ベーシック mikiko 16:00~ 17:00	17 10:00~ ベーシック asako 11:00~ シャラナムヨガ asako 11:30~ 12:40 15:00~ アロマリラックス sayaka 16:00~ シヴァナンダヨガ saori 18:00~ 19:00	18 10:00~ Bhakti Flowビギナー saori 11:00~ Healing Aroma saori 11:30~ 12:30 18:00~ アロマリラックス rituko 19:00~ ベーシック rituko 19:30~ 20:30	19 定休日	20 特別 1 Day ws (有料) 10:00~ 11:30 TAIKANヨガ michiko 13:00~ 14:30 足部・セルフケア編 sohila 15:00~ 17:00 瞑想・サットサンガ 佐藤ゴウ	21 10:00~ 骨盤調整ヨガ saori 11:00~ ベーシック saori 11:30~ 12:30 18:00~ Bhakti Flow saori 19:00~ マインドフルネス瞑想 dai 19:30~ 20:30	22 10:00~ FRP®姿勢 satoru 11:00~ アロマリラックス satoru 11:30~ 12:30 14:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 15:30~ ピラティス saori 16:00~ 17:00
23 定休日	24 10:00~ アロマリラックス mizuki 11:00~ ベーシック mizuki 11:30~ 12:30 18:45~ アシュタンガ90分 nao 20:15~	25 10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00~ アロマリラックス sayaka 11:30~ 12:30 18:00~ 骨盤調整ヨガ saori 19:00~ 音浴30min saori 19:15~ 19:45	26 定休日	27 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ 優しいフロー sayaka 11:30~ 12:30 15:00~ Ayurveda yoga maru 16:00~ アロマリラックス mikiko 18:00~ 19:00 19:30~ フローヨガ mikiko 20:30~	28 10:00~ Healing Aroma saori 11:00~ Bhakti Flowビギナー saori 11:30~ 12:30 18:00~ ソフト美Body mizuki 19:00~ リストラティブヨガ mizuki 19:30~ 20:30	29 special class (有料) 10:30~ 11:30 New Yorkstyle yoga 14:30~ FRP®姿勢 satoru 15:30~ ほぐしヨガ satoru 16:00~ 17:00