

4

- 今月のアロマ -

- ・レモン ・ローズマリー
- ・ユーカリ ・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	
		1 10:00~ シヴァナンダ ビギナー saori 11:00 11:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30 18:00~ アロマリラックス rituko 19:00 19:30~ ベーシック rituko 20:30	2 定休日	3 10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00 11:30~ ベーシック sayaka 12:30 15:00~ フローヨガ mikiko 16:00 18:00~ ベーシック maru 19:00 19:30~ アロマリラックス maru 20:30	4 10:00~ ラジヨガ saori 11:00 11:30~ ピラティス saori 12:30 18:30~ wheel yoga saori 19:30	5 10:00~ ベーシック satoru 11:00 11:30~ FRP®姿勢 satoru 12:30 14:00~ シヴァナンダ90分 saori 15:30 15:45~ 音浴30min saori 16:15	
6 定休日	7 10:00~ アロマリラックス asako 11:00 11:30~ ベーシック asako 12:30 15:00~ 優しいフロー sayaka 16:00	8 10:00~ ベーシック mikiko 11:00 11:30~ アロマリラックス mikiko 12:30 18:00~ フローヨガ maru 19:00 19:30~ Ayurveda yoga maru 20:30	9 定休日	10 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00 11:30~ 優しいフロー sayaka 12:30 15:00~ ベーシック maru 16:00 18:00~ アロマリラックス mikiko 19:00 19:30~ フローヨガ mikiko 20:30	11 10:00~ Healing Aroma saori 11:00 11:30~ トライアルクラス aya 12:30 18:00~ ベーシック mizuki 19:00 19:30~ リストラティブヨガ mizuki 20:30	12 10:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:00 11:30~ Bhakti Flow saori 12:30 14:30~ FRP®姿勢 satoru 15:30 16:00~ ほぐしヨガ satoru 17:00	
13 9:30~ 朝yoga saori 10:30 11:00~ special class (有料) 12:30 陰ヨガ yoko 14:30~ ベーシック mikiko 15:30 16:00~ フローヨガ mikiko 17:00	14 10:00~ ベーシック mizuki 11:00 11:30~ アロマリラックス mizuki 12:30 18:00~ ピラティス saori 19:00	15 10:00~ アロマリラックス miki 11:00 11:30~ ※骨盤底筋 miki 12:30 18:00~ ベーシック rituko 19:00 19:30~ アロマリラックス rituko 20:30	16 定休日	17 10:00~ ベーシック sayaka 11:00 11:30~ アロマリラックス sayaka 12:30 15:00~ フローヨガ mikiko 16:00 18:00~ Ayurveda yoga maru 19:00 19:30~ ベーシック maru 20:30	18 10:00~ Bhakti Flowビギナー saori 11:00 11:30~ 骨盤調整ヨガ saori 12:30 18:00~ wheel yoga saori 19:00 19:30~ マインドフルネス瞑想 dai 20:30	19 10:00~ アロマリラックス satoru 11:00 11:30~ ベーシック satoru 12:30 15:30~ アシュタナガ90分 nao 17:00	
20 定休日	21 10:00~ アロマリラックス asako 11:00 11:30~ シャラナムヨガ asako 12:40 18:00~ Bhakti Flow saori 19:00 19:15~ 音浴30min saori 19:45	22 10:00~ ベーシック miki 11:00 11:30~ アロマリラックス miki 12:30 18:00~ Ayurveda yoga maru 19:00 19:30~ ベーシック maru 20:30	23 定休日	24 10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00 11:30~ ベーシック sayaka 12:30 15:00~ アロマリラックス maru 16:00 18:00~ ベーシック mikiko 19:00 19:30~ フローヨガ mikiko 20:30	25 10:00~ トライアルクラス aya 11:00 11:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30 18:00~ ソフト美Body mizuki 19:00 19:30~ リストラティブヨガ mizuki 20:30	26 10:00~ シヴァナンダヨガ saori 11:00 11:30~ Healing Aroma saori 12:30 14:30~ ほぐしヨガ satoru 15:30 16:00~ FRP®姿勢 satoru 17:00	
27 9:30~ 朝yoga saori 10:30 11:00~ マインドフルネス瞑想 dai 12:00 12:30~ ピラティス saori 13:30 14:30~ アロマリラックス mikiko 15:30 16:00~ ベーシック mikiko 17:00	28 10:00~ ベーシック mizuki 11:00 11:30~ リストラティブヨガ mizuki 12:30 18:45~ アシュタナガ90分 nao 20:15	29 10:00~ ※骨盤底筋 miki 11:00 11:30~ ベーシック miki 12:30 14:30~ Healing Aroma saori 15:30 16:00~ wheel yoga saori 17:00	30 定休日	SHARANAM INFO □ 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 