

5

- 今月のアロマ -

- ・パチュリ ・ユーカリ
- ・ライム ・スイートオレンジ

LESSON SCHEDULE



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

2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	
<p>SHARANAM INFO</p> <p>□ 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</p> <p>□ レッスンの開始時間にご注意ください</p> <p>□ ※印→骨盤底筋は女性限定クラスです</p> <p>□ wheel yoga・リストラティブヨガの定員は5名様です</p> <p>□ 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</p> <p>□ トライアルクラスは養成講座卒業生のチャレンジクラスです</p>				<p>予約QRコード</p>	<p>1</p> <p>10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00 11:30~ 優しいフロー sayaka 12:30</p> <p>15:00~ ベーシック mikiko 16:00 18:00~ フローヨガ maru 19:00 19:30~ Ayurveda yoga maru 20:30</p>	<p>2</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ saori 11:00 11:30~ トライアルクラス aya 12:30</p> <p>18:00~ wheelストレッチ45分 saori 18:45 19:15~ シヴァナンダヨガ saori 20:15</p>	<p>3</p> <p>9:30~ 朝yoga saori 10:30 10:45~ 音浴30min saori 11:15 12:00~ ピラティス saori 13:00</p> <p>14:30~ アロマリラックス satoru 15:30 16:00~ ほぐしヨガ satoru 17:00</p>
4	5	6	7	8	9	10	
定休日	定休日	定休日	定休日	<p>10:00~ ベーシック sayaka 11:00 11:30~ アロマリラックス sayaka 12:30</p> <p>15:00~ Ayurveda yoga maru 16:00 18:00~ ベーシック mikiko 19:00 19:30~ フローヨガ mikiko 20:30</p>	<p>10:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:00 11:30~ ベーシック saori 12:30</p> <p>18:00~ ソフト美Body mizuki 19:00 19:30~ リストラティブヨガ mizuki 20:30</p>	<p>10:00~ Healing Aroma saori 11:00 11:30~ wheel yoga saori 12:30</p> <p>14:30~ ベーシック satoru 15:30 16:00~ FRP®姿勢 satoru 17:00</p>	
11	12	13	14	15	16	17	
<p>10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00 11:30~ ベーシック sayaka 12:30</p> <p>14:30~ アロマリラックス mikiko 15:30 16:00~ フローヨガ mikiko 17:00</p>	<p>10:00~ ベーシック mizuki 11:00 11:30~ リストラティブヨガ mizuki 12:30</p> <p>18:30~ パワーヨガ nao 19:30</p>	<p>10:00~ アロマリラックス miki 11:00 11:30~ ※骨盤底筋 miki 12:30</p> <p>18:00~ ベーシック maru 19:00 19:30~ Ayurveda yoga maru 20:30</p>	定休日	<p>10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00 11:30~ ベーシック sayaka 12:30</p> <p>15:00~ フローヨガ mikiko 16:00 18:00~ アロマリラックス maru 19:00 19:30~ ベーシック maru 20:30</p>	<p>10:00~ トライアルクラス aya 11:00 11:30~ yoga&pilates saori 12:30</p> <p>18:00~ wheel yoga saori 19:00</p>	<p>10:30~ special class (有料) 11:30 New Yorkstyle yoga</p> <p>14:30~ FRP®姿勢 satoru 15:30 16:00~ ほぐしヨガ satoru 17:00</p>	
18	19	20	21	22	23	24	
定休日	<p>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</p> <p>15:00~ Bhakti Flow saori 16:00 18:00~ Healing Aroma saori 19:00</p>	<p>10:00~ 優しいフロー miki 11:00 11:30~ ベーシック miki 12:30</p> <p>18:00~ アロマリラックス sayaka 19:00 19:30~ ベーシック sayaka 20:30</p>	定休日	<p>10:00~ ベーシック sayaka 11:00 11:30~ アロマリラックス sayaka 12:30</p> <p>15:00~ Ayurveda yoga maru 16:00 18:00~ ベーシック mikiko 19:00 19:30~ アロマリラックス mikiko 20:30</p>	<p>10:00~ Bhakti Flowビギナー saori 11:00 11:30~ Healing Aroma saori 12:30</p> <p>18:00~ ソフト美Body mizuki 19:00 19:30~ リストラティブヨガ mizuki 20:30</p>	<p>10:00~ 骨盤調整ヨガ saori 11:00</p> <p>12:00~ Raw sweetsお茶会 (有料) 14:00 14:30~ ほぐしヨガ satoru 15:30 16:00~ アロマリラックス satoru 17:00</p>	
25	26	27	28	29	30	31	
<p>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</p> <p>14:30~ フローヨガ mikiko 15:30 16:00~ ベーシック mikiko 17:00</p>	<p>10:00~ アロマリラックス mizuki 11:00 11:30~ ベーシック mizuki 12:30</p> <p>18:30~ パワーヨガ nao 19:30</p>	<p>10:00~ ※骨盤底筋 miki 11:00 11:30~ アロマリラックス miki 12:30</p> <p>18:00~ フローヨガ maru 19:00 19:30~ アロマリラックス maru 20:30</p>	定休日	<p>10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00 11:30~ ベーシック sayaka 12:30</p> <p>15:00~ アロマリラックス mikiko 16:00 18:00~ Ayurveda yoga maru 19:00 19:30~ フローヨガ maru 20:30</p>	<p>10:00~ Healing Aroma saori 11:00 11:30~ yoga&pilates saori 12:30</p> <p>19:00~ 音を奏でる (有料) 20:00 NIGHT YOGA nao&saori</p>	<p>10:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:00 11:30~ シヴァナンダ90分 saori 13:00</p> <p>14:30~ アロマリラックス satoru 15:30 16:00~ FRP®姿勢 satoru 17:00</p>	