

6

- 今月のアロマ -

- ・ラベンダー
- ・ゼラニウム
- ・ホーリーフ
- ・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
1	2	3	4	5	6	7
	10:00~ 11:00 ベーシック asako	10:00~ 11:00 トライアルクラス aya		10:00~ 11:00 アロマリラックス sayaka	10:00~ 11:00 ベーシック saori	special WS 上村真央 (有料)
	11:30~ 12:40 シャラナムヨガ asako	11:30~ 12:30 骨盤調整ヨガ saori		11:30~ 12:30 優しいフロー sayaka	11:30~ 12:15 wheelストレッチ45分 saori	10:30~ 12:00 バクティブフロー 90分
定休日			定休日			12:30~ 14:00 講義とキールタン 90分
	15:00~ 16:00 肩甲骨ヨガ® saori			15:00~ 16:00 フローヨガ mikiko		
	18:30~ 19:30 パワーヨガ nao	18:00~ 19:00 優しいフロー sayaka		18:00~ 19:00 ベーシック maru	18:00~ 19:00 アロマリラックス satoru	14:30~ 16:00 TT無料相談会
		19:30~ 20:30 ベーシック sayaka		19:30~ 20:30 Ayurveda yoga maru	19:30~ 20:30 FRP®姿勢 satoru	
8	9	10	11	12	13	14
9:30~ 10:30 朝yoga saori	10:00~ 11:00 アロマリラックス mizuki	10:00~ 11:00 ベーシック mikiko		10:00~ 11:00 優しいフロー sayaka	10:00~ 11:00 Healing Aroma saori	10:30~ 12:00 special class (有料)
11:00~ 12:00 マインドフルネス瞑想 dai	11:30~ 12:30 リストラティブヨガ mizuki	11:30~ 12:30 アロマリラックス mikiko		11:30~ 12:30 ベーシック sayaka	11:30~ 12:30 Bhakti Flowビギナー saori	陰ヨガ yoko
12:30~ 13:30 ピラティス saori			定休日			
				15:00~ 16:00 Ayurveda yoga maru		14:30~ 15:30 FRP®姿勢 satoru
14:30~ 15:30 ベーシック sayaka	18:00~ 19:00 wheel yoga saori	18:00~ 19:00 ベーシック maru		18:00~ 19:00 アロマリラックス mikiko	18:00~ 19:00 ソフト美Body mizuki	16:00~ 17:00 ベーシック satoru
16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka		19:30~ 20:30 Ayurveda yoga maru		19:30~ 20:30 フローヨガ mikiko	19:30~ 20:30 リストラティブヨガ mizuki	
15	16	17	18	19	20	21
10:30~ 12:00 special event (有料)	10:00~ 11:00 ベーシック asako	10:00~ 11:00 ラジヨガ saori		10:00~ 11:00 ベーシック sayaka	10:00~ 11:00 トライアルクラス aya	10:00~ 11:00 Healing Aroma saori
友活ヨガ	11:30~ 12:40 シャラナムヨガ asako	11:30~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori		11:30~ 12:30 アロマリラックス sayaka	11:30~ 12:30 骨盤調整ヨガ saori	11:30~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori
			定休日			
午前中のみ	15:00~ 16:00 Healing Aroma saori			15:00~ 16:00 フローヨガ mikiko		14:30~ 15:30 アロマリラックス satoru
	18:30~ 19:30 パワーヨガ nao	18:00~ 19:00 アロマリラックス sayaka		18:00~ 19:00 Ayurveda yoga maru		16:00~ 17:00 FRP®姿勢 satoru
		19:30~ 20:30 優しいフロー sayaka		19:30~ 20:30 ベーシック maru	19:00~ 20:00 NIGHT YOGA (有料)	
22	23	24	25	26	27	28
9:30~ 10:30 朝yoga saori	10:00~ 11:00 アロマリラックス mizuki	10:00~ 11:00 ベーシック saori		10:00~ 11:00 アロマリラックス sayaka	10:00~ 11:00 Healing Aroma saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ saori
10:45~ 11:15 音浴30min saori	11:30~ 12:30 ベーシック mizuki	11:30~ 12:30 Bhakti Flowビギナー saori		11:30~ 12:30 優しいフロー sayaka	11:30~ 12:30 FRP®ビギナー nao	11:30~ 12:30 ピラティス saori
12:00~ 13:00 wheel yoga saori			定休日			
				15:00~ 16:00 ベーシック maru		14:30~ 15:30 はぐしヨガ satoru
14:30~ 15:30 フローヨガ mikiko	18:00~ 19:00 シヴァナンダヨガ saori	18:00~ 19:00 Ayurveda yoga maru		18:00~ 19:00 アロマリラックス mikiko	18:00~ 19:00 ベーシック mizuki	16:00~ 17:00 アロマリラックス satoru
16:00~ 17:00 ベーシック mikiko		19:30~ 20:30 アロマリラックス maru		19:30~ 20:30 フローヨガ mikiko	19:30~ 20:30 リストラティブヨガ mizuki	
29	30	\ 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 ☒ wheel yoga・リストラティブヨガ・FRP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 ☒ 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				
	10:00~ 11:00 ベーシック asako					
	11:30~ 12:40 シャラナムヨガ asako					
定休日						
	15:00~ 16:00 肩甲骨ヨガ® saori					
	18:30~ 19:30 パワーヨガ nao					

予約QRコード

