

7

- 今月のアロマ -

・ペパーミント

・ユーカリ ・レモングラス

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"/> wheel yoga・リストラティブヨガ・FRPの定員は5名様です <input type="checkbox"/> woman's healthは女性限定クラスです		1 10:00~ アロマリラックス aya 11:00~ wheelストレッチ45分 saori 12:15 18:00~ ベーシック sayaka 19:00~ 優しいフロー sayaka 20:30	2 定休日	3 10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00~ アロマリラックス sayaka 12:30 15:00~ ベーシック mikiko 16:00~ アロマリラックス maru 18:00~ アロマリラックス maru 19:00~ Ayurveda yoga maru 19:30~ 20:30	4 10:00~ Bhakti Flowビギナー saori 11:00~ ラジヨガ saori 12:30 18:00~ ベーシック satoru 19:00~ FRP®姿勢 satoru 20:30	5 10:00~ FRP®姿勢 satoru 11:00~ アロマリラックス satoru 12:30 14:30~ ベーシック sayaka 15:30~ 優しいフロー sayaka 16:00~ 17:00
6 定休日	7 10:00~ アロマリラックス asako 11:00~ ベーシック asako 12:30 18:30~ パワーヨガ nao 19:30	8 10:00~ ラジヨガ saori 11:00~ Healing Aroma saori 12:30 18:00~ ベーシック maru 19:00~ アロマリラックス maru 20:30	9 定休日	10 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ 優しいフロー sayaka 12:30 15:00~ Ayurveda yoga maru 16:00~ フローヨガ mikiko 18:00~ フローヨガ mikiko 19:00~ アロマリラックス mikiko 19:30~ 20:30	11 10:00~ Healing Aroma saori 11:00~ FRP®ビギナー nao 12:30 18:00~ ソフト美Body mizuki 19:00~ リストラティブヨガ mizuki 20:30	12 10:00~ シヴァナンダヨガ saori 11:00~ wheel yoga saori 12:30 14:30~ アロマリラックス satoru 15:30~ ベーシック satoru 16:00~ 17:00
13 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ マインドフルネス瞑想 dai 12:00~ ピラティス saori 13:30~ ベーシック mikiko 14:30~ フローヨガ mikiko 15:30~ 17:00	14 10:00~ アロマリラックス mizuki 11:00~ リストラティブヨガ mizuki 12:30 18:00~ Bhakti Flow saori 19:00	15 10:00~ ベーシック aya 11:00~ Bhakti Flowビギナー saori 12:30 18:00~ 優しいフロー sayaka 19:00~ ベーシック sayaka 20:30	16 定休日	17 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00~ ベーシック sayaka 12:30 15:00~ フローヨガ mikiko 16:00~ ベーシック maru 18:00~ フローヨガ maru 19:00~ フローヨガ maru 20:30	18 10:00~ ベーシック saori 11:00~ wheelストレッチ45分 saori 12:15 18:00~ ソフト美Body mizuki 19:00~ リストラティブヨガ mizuki 20:30	19 10:00~ Healing Aroma saori 11:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30 16:00~ ベーシック satoru 17:00~ FRP®姿勢 satoru 18:30
20 定休日	21 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ ピラティス saori 12:00 14:30~ ベーシック satoru 15:30~ ほぐしヨガ satoru 16:00~ 17:00	22 10:00~ アロマリラックス mikiko 11:00~ ベーシック mikiko 12:30 18:00~ Ayurveda yoga maru 19:00~ フローヨガ maru 20:30	23 定休日	24 10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00~ アロマリラックス sayaka 12:30 15:00~ ベーシック maru 16:00~ アロマリラックス mikiko 18:00~ ベーシック mikiko 19:00~ フローヨガ maru 20:30	25 10:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30 18:00~ 骨盤調整ヨガ saori 19:00~ 音浴30min saori 19:15~ 19:45	26 10:30~ 11:45 woman's health saori ~ゆらぎに寄り添う~ (女性限定) 14:30~ FRP®姿勢 satoru 15:30~ アロマリラックス satoru 16:00~ 17:00
27 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 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	28 10:00~ ベーシック mizuki 11:00~ アロマリラックス mizuki 12:30 18:30~ パワーヨガ nao 19:30	29 10:00~ Healing Aroma saori 11:00~ 骨盤調整ヨガ saori 12:30 18:00~ アロマリラックス sayaka 19:00~ ベーシック sayaka 20:30	30 定休日	31 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00~ ベーシック sayaka 12:30 15:00~ フローヨガ mikiko 16:00~ Ayurveda yoga maru 18:00~ フローヨガ maru 19:00~ フローヨガ maru 20:30	予約QRコード 	