

9

- 今月のアロマ -

・ライム ・リッツアグベバ
・パチュリ ・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	2	3	4	5	6
	10:00~ アロマリラックス moeju 11:00~ 11:30~ 腸活ヨガ moeju 12:30	10:00~ ベーシック mikiko 11:00~ 11:30~ アロマリラックス mikiko 12:30		10:00~ フローヨガ sayaka 11:00~ 11:30~ ベーシック sayaka 12:30	10:30~ woman's health saori 11:40~ ~ゆらぎに寄り添う~ 女性限定	養成講座
			定休日			10:30~17:30
	18:30~ パワーヨガ nao 19:30	18:00~ ベーシック sayaka 19:00~ 19:30~ アロマリラックス sayaka 20:30		15:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 16:00~ 18:00~ アロマリラックス maru 19:00~ 19:30~ Ayurveda yoga maru 20:30	18:00~ ほぐしヨガ satoru 19:00~ 19:30~ FRP姿勢 satoru 20:30	18:00~ ベーシック satoru 19:00~ 19:30~ アロマリラックス satoru 20:30
7	8	9	10	11	12	13
9:30~ 朝yoga saori 10:30~ 11:00~ マインドフルネス瞑想 dai 12:00~ 12:30~ アナトミック骨盤® saori 13:30~ 14:30~ ベーシック mikiko 15:30~ 16:00~ アロマリラックス mikiko 17:00	10:00~ ベーシック moeju 11:00~ 11:30~ 骨盤調整ヨガ moeju 12:30	10:00~ アロマリラックス mikiko 11:00~ 11:30~ フローヨガ mikiko 12:30		10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ 11:30~ アロマリラックス sayaka 12:30	10:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:00~ 11:30~ FRPビギナー nao 12:30	養成講座
			定休日			10:30~17:30
	15:00~ アロマリラックス aya 16:00~ 18:30~ FRPコアトレ nao 19:30	18:00~ Ayurveda yoga maru 19:00~ 19:30~ ベーシック maru 20:30		18:00~ フローヨガ maru 19:00~ 19:30~ アロマリラックス maru 20:30	18:00~ ピラティス saori 19:00~ 19:15~ 音浴30min saori 19:45	18:00~ FRP姿勢 satoru 19:00~ 19:30~ ほぐしヨガ satoru 20:30
14	15	16	17	18	19	20
9:30~ 朝yoga saori 10:30~ 11:00~ ピラティス saori 12:00	~special event~ To relax 予約制	10:00~ ベーシック satoru 11:00~ 11:30~ ほぐしヨガ satoru 12:30		10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00~ 11:30~ フローヨガ sayaka 12:30	10:00~ Healing Aroma saori 11:00~ 11:30~ wheelストレッチ45分 saori 12:15	養成講座
			定休日			10:30~17:30
14:30~ アロマリラックス mikiko 15:30~ 16:00~ フローヨガ mikiko 17:00		18:00~ フローヨガ sayaka 19:00~ 19:30~ アロマリラックス sayaka 20:30		15:00~ ベーシック aya 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	19:00~ NIGHT YOGA (有料) 20:00	18:00~ アロマリラックス satoru 19:00~ 19:30~ ベーシック satoru 20:30
21	22	23	24	25	26	27
10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ 11:30~ フローヨガ sayaka 12:30	10:00~ 腸活ヨガ moeju 11:00~ 11:30~ アロマリラックス moeju 12:30	10:00~ フローヨガ mikiko 11:00~ 11:30~ ベーシック mikiko 12:30		10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ 11:30~ アロマリラックス sayaka 12:30	10:00~ BhaktiFlowビギナー saori 11:00~ 11:30~ FRPビギナー nao 12:30	養成講座
			定休日			10:30~17:30
午前中のみ	15:00~ wheel yoga saori 16:00~ 18:30~ パワーヨガ nao 19:30	14:30~ Ayurveda yoga maru 15:30~ 16:00~ アロマリラックス maru 17:00		18:00~ Ayurveda yoga maru 19:00~ 19:30~ フローヨガ maru 20:30	18:30~ woman's health saori 19:40~ ~ゆらぎに寄り添う~ 女性限定	18:00~ ほぐしヨガ satoru 19:00~ 19:30~ FRP姿勢 satoru 20:30
28	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・FRPの定員は5名様です ☐ woman's healthは女性限定クラスです ☐ マインドフルネス瞑想の予約締切は前日17:00まで			
	10:00~ 骨盤調整ヨガ moeju 11:00~ 11:30~ ベーシック moeju 12:30	10:00~ ベーシック mikiko 11:00~ 11:30~ アロマリラックス mikiko 12:30				
養成講座						
10:30~17:30	15:00~ アロマリラックス aya 16:00~ 18:30~ FRPコアトレ nao 19:30	18:00~ アロマリラックス sayaka 19:00~ 19:30~ ベーシック sayaka 20:30				

予約QRコード

