- 今月のアロマ -

・グレープフルーツ



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

2025

	2025																	
	SUNDAY			MONDAY			TUESDAY		WED		THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY	
30			\ SHARANAM INFO /													1		
10:00~ 11:00	アロマリラックス	sayaka	□ レッスン開始時間にご注意ください								予約QRコード							
11:30~ 12:30	フローヨガ	sayaka															養成講座	
			いますのでご了承ください														10:30-17:30	
	午前中のみ		□ wheel yoga・FRPの定員は5名様です															
			□woman's healthは女性限定・6名定員クラス □Flow Music Yogaの定員は6名様です															
			□マインドフルネス瞑想の予約締切は前日17:00まで															
2			3			4			5	6			7			8		
9:30~ 10:30	朝yoga	saori	10:00~ 11:00	ベーシック	satoru	10:00~ 11:00	フローヨガ	mikiko		10:00~ 11:00	ベーシック	sayaka	10:00~ 11:00	wheel yoga	saori			
11:00~	ピラティス	saori	11:30~ 12:30	ほぐしヨガ	satoru	11:30~	ベーシック	mikiko		11 . 20~.	アロマリラックス		11 . 20	Healing Aroma	saori			
12:00			12 . 30			12:30			定休日	12 . 30		,	12 . 30				10:30-17:30	
14:30~	アロマリラックス	mikiko		午前中のみ					/2// /-	15:00~	Bhakti Flow	saori						
15:30 16:00~	ベーシック	mikiko		1 133 1 - 7		18:00~	ベーシック	sayaka		16:00 18:00~	Ayurveda yoga	maru	18:00~	FRP姿勢	satoru			
17:00	, , ,	mmmo				19:00 19:30~	アロマリラックス	-		19:00 19:30~	フローヨガ	maru	19:00 19:30~	快眠ヨガ	satoru			
9			10			20:30 11	, , , , , , , , , ,	Sayana	12	20:30 13	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	mara	20:30 14	17, HL - 77	Jatora	15		
9			10:00~	アロマリラックス	mooiu	10:00~	Healing Aroma	coori	12	10:00~	優しいフロー	sayaka	10:00~	ベーシック	21/2		woman's hoalth	coori
	養成講座		11:00 11:30~	腸活ヨガ		11:00 11:30~	Healing Aroma Flow Music Yoga			11:00 11:30~	ベーシック	-	11 . 30~	FRPビギナー	aya	11:15	woman's health ~ゆらぎに寄り添う~	54011
	10:30-17:30		12:30	物白コガ	moeju	12:30	riow iviusic roga	saori	定休日	12:30		sayaka	12:30	TRECTO	nao	12:00~		(一生小)
	10.30-17.30		15:00~						足 口							13:30 14:30~	お茶会sweets	(有料)
			16:00 18:30~	肩甲骨ヨガ®	saori	18:00~	30-U- 63			18:00~	75 75		18:00~			15:30 16:00~	ベーシック	satoru
			19:30	パワーヨガ	nao	19:00	アロマリラックス			19:00 19:30~	フローヨガ	maru	19:00	アナトミック骨盤®	saori	17:00	アロマリラックス	satoru
10			4-7			20:30	Ayurveda yoga	maru	10	20:30	アロマリラックス	maru	01					
16	D 60-77+5		17 10 : 00∼			18 10:00~			19	20 10:00~			21 10:00~			22 10:00~		
11:00 11:30~	骨盤調整ヨガ	sayaka	11:00 11:30~	ベーシック	moeju	11:00 11:30~	アロマリラックス			11:00	ベーシック	sayaka	11:00 11:30~	Healing Aroma	saori	11:00 11:30~	Flow Music Yoga	
12:30	ベーシック	sayaka	12:30	骨盤調整ヨガ	moeju	12:30	フローヨガ	mikiko		12:30	アロマリラックス	sayaka	12:30	FRPビギナー	nao	12:30	Healing Aroma	saori
14:30~			15 . 00						定休日							14:30~		
15:30	フローヨガ	mikiko	15:00~ 16:00	Healing Aroma	saori	40 . 00				40 . 00			40 . 00			15:30	FRP姿勢	satoru
16:00~ 17:00	アロマリラックス	mikiko	18:30~ 19:30	FRPコアトレ	nao	18:00~ 19:00	ベーシック	sayaka		18:00~ 19:00	Ayurveda yoga	maru	18:00~ 19:00	ほぐしヨガ	satoru	16:00~ 17:00	ベーシック	satoru
						19:30~ 20:30	優しいフロー	sayaka		19:30~ 20:30	ベーシック	maru	19:30~ 20:30	快眠ヨガ	satoru			
23			24			25			26	27			28			29		
			10:00~ 11:00	Flow Music Yoga	saori	10:00~ 11:00	ベーシック	mikiko		10:00~ 11:00	アロマリラックス	sayaka	11 - 00	Bhakti Flow ビギナー	saori	10:00~ 11:00	肩甲骨ヨガ®	saori
			11:30~ 12:30	wheel yoga	saori	11:30~ 12:30	アロマリラックス	mikiko		11:30~ 12:30	フローヨガ	sayaka	11:30~ 12:30	FRPビギナー	nao	11:15~ 11:45	音浴30min	saori
	定休日								定休日									
			14:30~ 15:30	アロマリラックス	sayaka					15:00~ 16:00	ベーシック	aya				14:30~ 15:30	ベーシック	satoru
			16:00~ 17:00	ベーシック	sayaka	18:00~ 19:00	Ayurveda yoga	maru		18:00~ 19:00	アロマリラックス	mikiko	18:30~ 19:45	woman's health	saori	16:00~ 17:00	ほぐしヨガ	satoru
						19:30~ 20:30	ベーシック	maru		19:30~ 20:30	フローヨガ	mikiko		~ゆらぎに寄り添う~				
						20.30				20.30								