

11

- 今月のアロマ -

・レモングラス ・ジンジャー

・グレープフルーツ

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
30 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00~ フローヨガ sayaka 12:30 午前中のみ	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・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			予約QRコード 		1 養成講座 10:30-17:30
2 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ ピラティス saori 14:30~ アロマリラックス mikiko 16:00~ ベーシック mikiko	3 10:00~ ベーシック satoru 11:00~ ほぐしヨガ satoru 12:30 午前中のみ	4 10:00~ フローヨガ mikiko 11:00~ ベーシック mikiko 12:30 18:00~ ベーシック sayaka 19:00~ アロマリラックス sayaka	5 定休日	6 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ アロマリラックス sayaka 12:30 15:00~ Bhakti Flow saori 16:00~ Ayurveda yoga maru 18:00~ フローヨガ maru	7 10:00~ wheel yoga saori 11:00~ Healing Aroma saori 12:30 18:00~ FRP姿勢 satoru 19:00~ 快眠ヨガ satoru	8 養成講座 10:30-17:30
9 養成講座 10:30-17:30	10 10:00~ アロマリラックス moeju 11:00~ 腸活ヨガ moeju 12:30 15:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 16:00~ パワーヨガ nao 18:30~	11 10:00~ Healing Aroma saori 11:00~ Flow Music Yoga saori 12:30 18:00~ アロマリラックス maru 19:00~ Ayurveda yoga maru	12 定休日	13 10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00~ ベーシック sayaka 12:30 18:00~ フローヨガ maru 19:00~ アロマリラックス maru	14 10:00~ ベーシック aya 11:00~ FRPビギナー nao 12:30 18:00~ アナトミック骨盤® saori	15 10:00~ woman's health saori 11:15~ ~ゆらぎに寄り添う~ 12:00~ お茶会sweet s (有料) 13:30~ 14:30~ ベーシック satoru 15:30~ 16:00~ アロマリラックス satoru
16 10:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka 11:00~ ベーシック sayaka 12:30 14:30~ フローヨガ mikiko 15:30~ アロマリラックス mikiko	17 10:00~ ベーシック moeju 11:00~ 骨盤調整ヨガ moeju 12:30 15:00~ Healing Aroma saori 16:00~ FRPコアトレ nao 18:30~	18 10:00~ アロマリラックス mikiko 11:00~ フローヨガ mikiko 12:30 18:00~ ベーシック sayaka 19:00~ 優しいフロー sayaka	19 定休日	20 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ アロマリラックス sayaka 12:30 18:00~ Ayurveda yoga maru 19:00~ ベーシック maru	21 10:00~ Healing Aroma saori 11:00~ FRPビギナー nao 12:30 18:00~ ほぐしヨガ satoru 19:00~ 快眠ヨガ satoru	22 10:00~ Flow Music Yoga saori 11:00~ Healing Aroma saori 12:30 14:30~ FRP姿勢 satoru 15:30~ 16:00~ ベーシック satoru
23 定休日	24 10:00~ Flow Music Yoga saori 11:00~ wheel yoga saori 12:30 14:30~ アロマリラックス sayaka 15:30~ ベーシック sayaka	25 10:00~ ベーシック mikiko 11:00~ アロマリラックス mikiko 12:30 18:00~ Ayurveda yoga maru 19:00~ ベーシック maru	26 定休日	27 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00~ フローヨガ sayaka 12:30 15:00~ ベーシック aya 16:00~ アロマリラックス mikiko	28 10:00~ Bhakti Flow ビギナー saori 11:00~ FRPビギナー nao 12:30 18:30~ woman's health saori	29 10:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:00~ 11:15~ 音浴30min saori 11:45~ 14:30~ ベーシック satoru 15:30~ 16:00~ ほぐしヨガ satoru