

01

- 今月のアロマ -

- ・レモンマートル
- ・ユーカリ
- ・ペパーミント
- ・パチュリー

LESSON SCHEDULE



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

2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
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				定休日		
□ Flow Music Yogaの定員は6名様です					定休日	
□ woman's healthは女性限定・6名定員クラスです						定休日
□ マインドフルネス瞑想は前日17:00で予約を締め切ります						
4	5	6	7	8	9	10
10:30~ 11:30 Healing Aroma saori 12:00~ 13:30 研修	10:30~ 11:30 ベーシック saori 15:00~ 16:00 Flow Music Yoga saori 16:00~ 17:00 ベーシック mikiko	10:00~ 11:00 アロマリラックス mikiko 11:30~ 12:30 フローヨガ mikiko		10:00~ 11:00 ベーシック sayaka 11:30~ 12:30 アロマリラックス sayaka	10:00~ 11:00 Healing Aroma saori 11:30~ 12:30 wheel yoga saori	10:00~ 11:00 Bhakti Flow saori 11:30~ 12:30 ピラティス saori
14:30~ 15:30 フローヨガ mikiko 16:00~ 17:00 ベーシック mikiko	15:00~ 16:00 Flow Music Yoga saori 18:30~ 19:30 FRPコアトレ nao	18:00~ 19:00 アロマリラックス sayaka 19:30~ 20:30 ベーシック sayaka		15:00~ 16:00 wheel yoga saori 18:00~ 19:00 フローヨガ maru 19:30~ 20:30 アロマリラックス maru	18:00~ 19:00 ほぐしヨガ satoru 19:30~ 20:30 快眠ヨガ satoru	14:30~ 15:30 アロマリラックス satoru 16:00~ 17:00 ベーシック satoru
11	12	13	14	15	16	17
定休日	10:00~ 11:00 Flow Music Yoga saori 11:30~ 12:45 woman's health saori ~ゆらぎに寄り添う~	10:00~ 11:00 ベーシック mikiko 11:30~ 12:30 アロマリラックス mikiko		10:00~ 11:00 優しいフロー sayaka 11:30~ 12:30 骨盤調整ヨガ sayaka	10:00~ 11:00 アロマリラックス aya 11:30~ 12:30 FRPピギナー nao	10:00~ 11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~ 12:30 wheel yoga saori
	14:30~ 15:30 アロマリラックス sayaka 16:00~ 17:00 骨盤調整ヨガ sayaka	18:00~ 19:00 Ayurveda yoga maru 19:30~ 20:30 フローヨガ maru		18:00~ 19:00 アロマリラックス maru 19:30~ 20:30 ベーシック maru	18:00~ 19:00 Bhakti Flow saori 19:15~ 19:45 音浴30min saori	14:30~ 15:30 ベーシック sayaka 16:00~ 17:00 フローヨガ sayaka
18	19	20	21	22	23	24
10:00~ 11:00 Flow Music Yoga saori 11:30~ 12:30 マインドフルネス瞑想 dai 13:00~ 14:00 アナトミック骨盤® saori 14:30~ 15:30 ベーシック mikiko 16:00~ 17:00 アロマリラックス mikiko	10:00~ 11:00 ベーシック moeju 11:30~ 12:30 腸活ヨガ moeju	10:30~ 11:30 Healing Aroma saori 15:00~ 16:00 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~ 19:00 フローヨガ sayaka 19:30~ 20:30 アロマリラックス sayaka		10:00~ 11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~ 12:30 優しいフロー sayaka	10:00~ 11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~ 12:30 ベーシック nao	10:00~ 11:00 ピラティス saori 11:30~ 12:30 Flow Music Yoga saori
定休日						
25	26	27	28	29	30	31
定休日	10:00~ 11:00 アロマリラックス moeju 11:30~ 12:30 骨盤調整ヨガ moeju	10:00~ 11:00 フローヨガ mikiko 11:30~ 12:30 ベーシック mikiko		10:00~ 11:00 ベーシック sayaka 11:30~ 12:30 アロマリラックス sayaka	10:00~ 11:00 アロマリラックス aya 11:30~ 12:30 FRPピギナー nao	10:30~ 11:30 椅子ヨガ saori 13:00~ 14:30 研修
	18:30~ 19:30 FRPコアトレ nao	18:00~ 19:00 アロマリラックス maru 19:30~ 20:30 ベーシック maru		18:00~ 19:00 フローヨガ maru 19:30~ 20:30 Ayurveda yoga maru	18:30~ 19:45 woman's health saori ~ゆらぎに寄り添う~	15:30~ 16:30 肩甲骨ヨガ® saori