

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 / <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・FRPの定員は5名様です <input type="checkbox"/> Flow Music Yogaの定員は6名様です <input type="checkbox"/> woman's healthは女性限定・6名定員クラスです <input type="checkbox"/> マインドフルネス瞑想は前日17:00で予約を締切ます				1	2	3
				定休日	定休日	定休日
4 10:30~11:30 Healing Aroma saori 12:00~13:30 研修 14:30~15:30 フローヨガ mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko	5 10:30~11:30 ベーシック saori 15:00~16:00 Flow Music Yoga saori 18:30~19:30 FRPコアトレ nao	6 10:00~11:00 アロマリラックス mikiko 11:30~12:30 フローヨガ mikiko 18:00~19:00 アロマリラックス sayaka 19:30~20:30 ベーシック sayaka	7 定休日	8 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス 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	9 10:00~11:00 Healing Aroma saori 11:30~12:30 wheel yoga saori 18:00~19:00 ほぐしヨガ satoru 19:30~20:30 快眠ヨガ satoru	10 10:00~11:00 Bhakti Flow saori 11:30~12:30 ピラティス saori 14:30~15:30 アロマリラックス satoru 16:00~17:00 ベーシック satoru
11 定休日	12 10:00~11:00 Flow Music Yoga saori 11:30~12:45 woman's health saori ~ゆらぎに寄り添う~ 14:30~15:30 アロマリラックス sayaka 16:00~17:00 骨盤調整ヨガ sayaka	13 10:00~11:00 ベーシック mikiko 11:30~12:30 アロマリラックス mikiko 18:00~19:00 Ayurveda yoga maru 19:30~20:30 フローヨガ maru	14 定休日	15 10:00~11:00 優しいフロー sayaka 11:30~12:30 骨盤調整ヨガ sayaka 18:00~19:00 アロマリラックス maru 19:30~20:30 ベーシック maru	16 10:00~11:00 アロマリラックス aya 11:30~12:30 FRPビギナー nao 18:00~19:00 Bhakti Flow saori 19:15~19:45 音浴30min saori	17 10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~12:30 wheel yoga saori 14:30~15:30 ベーシック sayaka 16:00~17:00 フローヨガ sayaka
18 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	19 10:00~11:00 ベーシック moeju 11:30~12:30 腸活ヨガ moeju 18:30~19:30 パワーヨガ nao	20 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	21 定休日	22 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 優しいフロー sayaka 18:00~19:00 ベーシック mikiko 19:30~20:30 フローヨガ mikiko	23 10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~12:30 ベーシック nao 18:30~19:30 椅子ヨガ saori	24 10:00~11:00 ピラティス saori 11:30~12:30 Flow Music Yoga saori 14:30~15:30 アロマリラックス satoru 16:00~17:00 FRP姿勢 satoru
25 定休日	26 10:00~11:00 アロマリラックス moeju 11:30~12:30 骨盤調整ヨガ moeju 18:30~19:30 FRPコアトレ nao	27 10:00~11:00 フローヨガ mikiko 11:30~12:30 ベーシック mikiko 18:00~19:00 アロマリラックス maru 19:30~20:30 ベーシック maru	28 定休日	29 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka 18:00~19:00 フローヨガ maru 19:30~20:30 Ayurveda yoga maru	30 10:00~11:00 アロマリラックス aya 11:30~12:30 FRPビギナー nao 18:30~19:45 woman's health saori ~ゆらぎに寄り添う~	31 10:30~11:30 椅子ヨガ saori 13:00~14:30 研修 15:30~16:30 肩甲骨ヨガ® saori