

04

- 今月のアロマ -

- ・ラベンダー ・クラリセージ
- ・マンダリン ・トンカビーンズ

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 □ Flow Music Yoga・椅子ヨガの定員は6名様です □ woman's healthは女性限定・6名定員です □ マインドフルネス瞑想の締め切りは前日17:00まで			1	2 10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00 11:30~ アロマリラックス sayaka 12:30	3 10:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:00 11:30~ FRPビギナー nao 12:30	4 10:00~ Flow Music Yoga saori 11:00 11:15~ 音浴30min saori 11:45 14:00~ キックエクササイズ 予約制 15:30 3名限定 お一人様25分 (有料) 16:00~ FRP姿勢 satoru 17:00
5 9:30~ 朝yoga saori 10:30 11:00~ ピラティス saori 12:00 14:30~ フローヨガ mikiko 15:30 16:00~ ベーシック mikiko 17:00	6 10:00~ アロマリラックス moeju 11:00 11:30~ 腸活ヨガ moeju 12:30 18:30~ N's style nao 19:30	7 10:30~ Flow Music Yoga saori 11:30 18:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka 19:00 19:30~ アロマリラックス sayaka 20:30	8 定休日	9 10:00~ ベーシック sayaka 11:00 11:30~ 優しいフロー sayaka 12:30 18:00~ パワーヨガ nao 19:00 19:30~ FRPビギナー nao 20:30	10 10:00~ アロマリラックス aya 11:00 11:30~ FRPビギナー nao 12:30 18:00~ ベーシック satoru 19:00 19:30~ ほぐしヨガ satoru 20:30	11 special class 10:30~ 自分をまるっと愛する (有料) 12:00 アーユルヴェーダヨガ maru 14:30~ ほぐしヨガ satoru 15:30 16:00~ アライメント(股関節) satoru 17:00
12 定休日	13 10:00~ ベーシック moeju 11:00 11:30~ 骨盤調整ヨガ moeju 12:30 15:00~ アロマリラックス aya 16:00 18:00~ Flow Music Yoga saori 19:00	14 10:00~ フローヨガ mikiko 11:00 11:30~ アロマリラックス mikiko 12:30 18:00~ アナトミック骨盤® saori 19:00 19:30~ wheel yoga saori 20:30	15 定休日	16 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00 11:30~ ベーシック sayaka 12:30 18:00~ Healing Aroma saori 19:00 19:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 20:30	17 10:30~ wheel yoga saori 11:30 18:00~ FRP姿勢 satoru 19:00 19:30~ 快眠ヨガ satoru 20:30	18 10:00~ 椅子ヨガ50分 saori 10:50 11:30~ ピラティス saori 12:30 14:00~ キックエクササイズ 予約制 15:30 3名限定 お一人様25分 (有料) 16:00~ ほぐしヨガ satoru 17:00
19 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~ アロマリラックス sayaka 15:30 16:00~ フローヨガ sayaka 17:00	20 10:00~ アロマリラックス moeju 11:00 11:30~ 腸活ヨガ moeju 12:30 15:00~ Flow Music Yoga saori 16:00 18:30~ N's style nao 19:30	21 10:30~ woman's health saori 11:40 ~ゆらぎに寄り添う~ (女性限定) 定休日	22 定休日	23 10:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka 11:00 11:30~ ベーシック sayaka 12:30 18:00~ FRPビギナー nao 19:00 19:30~ パワーヨガ nao 20:30	24 10:00~ ベーシック aya 11:00 11:30~ FRPビギナー nao 12:30 18:30~ woman's health saori 19:40 ~ゆらぎに寄り添う~ (女性限定)	25 《special講座》 10:30~ Asana Lab 3H 13:30 15:00~ Yoga Nidra 3H 18:00
26 《special講座》 10:30~ Asana Lab 3H 13:30 13:00~ Yoga Nidra 3H 18:00	27 10:00~ ベーシック moeju 11:00 11:30~ 骨盤調整ヨガ moeju 12:30 15:00~ アロマリラックス aya 16:00 18:30~ N's style nao 19:30	28 10:00~ アロマリラックス mikiko 11:00 11:30~ ベーシック mikiko 12:30 18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:00 19:30~ Flow Music Yoga saori 20:30	29 定休日	30 10:00~ ベーシック sayaka 11:00 11:30~ アロマリラックス sayaka 12:30 18:00~ wheel yoga saori 19:00 19:30~ 椅子ヨガ50分 saori 20:20	予約QRコード 	