

05

2026

- 今月のアロマ -
- ・ローズマリー
- ・レモングラス
- ・ペパーミント

LESSON SCHEDULE



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

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
31 10:00~ フローヨガ sayaka 11:00~ アロマリラックス sayaka 11:30~ 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 □ Flow Music Yoga・椅子ヨガは6名定員です □ woman's healthは女性限定・6名定員クラス □ wheel yoga・FRPの定員は5名様です 予約QRコード 				1 10:00~ 椅子ヨガ50分 saori 10:50 11:30~ FRPほぐし nao 12:30 18:00~ アロマリラックス satoru 19:00 19:30~ 快眠ヨガ satoru 20:30	2 10:00~ FRP引き締め satoru 11:00 11:30~ アロマリラックス satoru 12:30 14:30~ ほぐしヨガ satoru 15:30 16:00~ Flow Music Yoga saori 17:00
3 定休日	4 定休日	5 定休日	6 定休日	7 10:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka 11:00 11:30~ ベーシック sayaka 12:30 18:00~ FRPほぐし nao 19:00 19:30~ ベーシック nao 20:30	8 10:00~ アロマリラックス aya 11:00 11:30~ FRPほぐし nao 12:30 18:30~ woman's health saori 19:40 ~ゆらぎに寄り添う~	9 10:00~ Flow Music Yoga saori 11:00 11:30~ 椅子ヨガ50分 saori 12:20 14:00~ ゆるっとウォーキング (無料) 15:00 in 荻窪公園 16:00~ FRPほぐし nao 17:00
10 9:30~ 朝yoga saori 10:30 11:00~ アナトミック骨盤® saori 12:00 14:30~ アロマリラックス mikiko 15:30 16:00~ フローヨガ mikiko 17:00	11 10:00~ 腸活ヨガ moeju 11:00 11:30~ アロマリラックス moeju 12:30 15:00~ Flow Music Yoga saori 16:00 16:30~ FRP引き締め nao 19:30	12 10:00~ アロマリラックス aya 11:00 11:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30 18:00~ アロマリラックス sayaka 19:00 19:30~ ベーシック sayaka 20:30	13 定休日	14 10:00~ ベーシック sayaka 11:00 11:30~ 優しいフロー sayaka 12:30 18:00~ ベーシック nao 19:00 19:30~ アシュタンガヨガ nao 20:30	15 10:30~ ベーシック nao 11:30 18:00~ wheel yoga saori 19:00 19:30~ 椅子ヨガ50分 saori 20:20	16 10:00~ ピラティス saori 11:00 11:30~ woman's health saori 12:40 ~ゆらぎに寄り添う~ 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
17 定休日	18 10:00~ ベーシック moeju 11:00 11:30~ 骨盤調整ヨガ moeju 12:30 18:30~ FRPほぐし nao 19:30	19 10:00~ アロマリラックス mikiko 11:00 11:30~ フローヨガ mikiko 12:30 18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:00 19:30~ Flow Music Yoga saori 20:30	20 定休日	21 10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00 11:30~ アロマリラックス sayaka 12:30 18:00~ アロマリラックス mikiko 19:00 19:30~ ベーシック mikiko 20:30	22 10:30~ wheel yoga saori 11:30 18:00~ FRP引き締め satoru 19:00 19:30~ 快眠ヨガ satoru 20:30	23 10:00~ Healing Aroma saori 11:00 11:30~ ピラティス saori 12:30 14:30~ ほぐしヨガ satoru 15:30 16:00~ ベーシック satoru 17:00
24 9:30~ 朝yoga saori 10:30 11:00~ マインドフルネス瞑想 dai 12:00 12:30~ Flow Music Yoga saori 13:30 14:30~ ベーシック nao 15:30 16:00~ FRPほぐし nao 17:00	25 10:00~ アロマリラックス moeju 11:00 11:30~ 腸活ヨガ moeju 12:30 18:30~ アシュタンガヨガ nao 19:30	26 10:30~ 椅子ヨガ50分 saori 11:20 18:00~ ベーシック sayaka 19:00 19:30~ 骨盤調整ヨガ sayaka 20:30	27 定休日	28 10:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka 11:00 11:30~ ベーシック sayaka 12:30 18:00~ フローヨガ mikiko 19:00 19:30~ アロマリラックス mikiko 20:30	29 10:00~ ベーシック aya 11:00 11:30~ FRPほぐし nao 12:30 18:00~ アナトミック骨盤® saori 19:00 19:30~ Flow Music Yoga saori 20:20	30 10:00~ wheel yoga saori 11:00 11:30~ 肩甲骨ヨガ® 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~ アライメント(肩) satoru 17:00