

06  
2026

- 今月のアロマ -  
・スイートオレンジ  
・パルマローザ  
・ジンジャー

# LESSON SCHEDULE



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

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	<b>1</b> 10:00~ ベーシック moeju 11:00 11:30~ アロマリラックス moeju 12:30	<b>2</b> 10:00~ フローヨガ mikiko 11:00 11:30~ ベーシック mikiko 12:30		<b>4</b> 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00 11:30~ 優しいフロー sayaka 12:30	<b>5</b> 10:30~ FRPほぐし nao 11:30	<b>6</b> 10:00~ FRP引き締め satoru 11:00 11:30~ アロマリラックス satoru 12:30
			定休日			
	18:30~ アシュタンガヨガ nao 19:30	18:00~ Flow Music Yoga saori 19:00 19:30~ 椅子ヨガ50分 saori 20:20		18:00~ FRPほぐし nao 19:00 19:30~ ベーシック nao 20:30	18:00~ アロマリラックス satoru 19:00 19:30~ 快眠ヨガ satoru 20:30	15:00~ woman's health saori 16:10 ~ゆらぎに寄り添う~ 女性限定
<b>7</b> 9:30~ ゆっとウォーキング (無料) 10:30 in 荻窪公園 11:30~ ベーシック nao 12:30	<b>8</b> 10:00~ アロマリラックス moeju 11:00 11:30~ 腸活ヨガ moeju 12:30	<b>9</b> 10:30~ 椅子ヨガ50分 saori 11:20	<b>10</b> 定休日	<b>11</b> 10:00~ ベーシック sayaka 11:00 11:30~ アロマリラックス sayaka 12:30	<b>12</b> 10:30~ wheel yoga saori 11:30	<b>13</b> 10:00~ ピラティス saori 11:00 11:30~ ベーシック saori 12:30
14:00~ ピラティス saori 15:00 15:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 16:30	15:00~ Flow Music Yoga saori 16:00 18:30~ FRPほぐし nao 19:30	18:00~ ベーシック sayaka 19:00 19:30~ アロマリラックス sayaka 20:30		18:00~ アロマリラックス mikiko 19:00 19:30~ ベーシック mikiko 20:30	18:00~ FRPほぐし nao 19:00 19:30~ ホタル観賞会 (無料) 20:30 in 荻窪公園	14:30~ 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
<b>14</b> 定休日	<b>15</b> 10:00~ 骨盤調整ヨガ moeju 11:00 11:30~ ベーシック moeju 12:30 営業14:00まで	<b>16</b> 10:00~ ベーシック mikiko 11:00 11:30~ アロマリラックス mikiko 12:30	<b>17</b> 定休日	<b>18</b> 10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00 11:30~ ベーシック sayaka 12:30	<b>19</b> 10:00~ Flow Music Yoga saori 11:00 11:30~ FRPほぐし saori 12:30	<b>20</b> 10:00~ ベーシック satoru 11:00 11:30~ ほぐしヨガ satoru 12:30 14:30~ special class (有料) 15:45 SOUND NIDRA saori
		18:00~ アナトミック骨盤® saori 19:00 19:30~ Flow Music Yoga saori 20:30		18:00~ wheel yoga saori 19:00 19:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 20:30	18:00~ アロマリラックス satoru 19:00 19:30~ 快眠ヨガ satoru 20:30	
<b>21</b> 10:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka 11:00 11:30~ アロマリラックス sayaka 12:30	<b>22</b> 10:00~ アロマリラックス moeju 11:00 11:30~ 腸活ヨガ moeju 12:30	<b>23</b> 10:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30	<b>24</b> 定休日	<b>25</b> 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00 11:30~ 骨盤調整ヨガ sayaka 12:30	<b>26</b> 10:00~ ベーシック aya 11:00 11:30~ FRPほぐし nao 12:30	<b>27</b> 10:00~ 椅子ヨガ50分 saori 10:50 11:30~ Flow Music Yoga saori 12:30 14:30~ キックエクササイズ 予約制 15:00 3名限定 お一人様25分 (有料) 16:00~ ほぐしヨガ satoru 17:00
15:30~ Flow Music Yoga saori 16:30	18:30~ アシュタンガヨガ nao 19:30	18:00~ アロマリラックス sayaka 19:00 19:30~ フローヨガ sayaka 20:30		18:00~ フローヨガ mikiko 19:00 19:30~ アロマリラックス mikiko 20:30	18:30~ woman's health saori 19:40 ~ゆらぎに寄り添う~ 女性限定	
<b>28</b> 定休日	<b>29</b> 10:00~ ベーシック moeju 11:00 11:30~ 骨盤調整ヨガ moeju 12:30	<b>30</b> 10:30~ アロマリラックス aya 11:30	<p>SHARANAM INFO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ レッスン開始時間にご注意ください</li> <li>□ 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</li> <li>□ wheel yoga・FRPの定員は5名様です</li> <li>□ Flow Music Yoga・椅子ヨガの定員は6名様です</li> <li>□ woman's healthは女性限定・6名定員です</li> <li>□ マインドフルネス瞑想の締め切りは前日17:00まで</li> </ul> <p>予約QRコード</p>			
	18:30~ FRP引き締め nao 19:30	18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:00 19:30~ wheel yoga saori 20:30				