

7

- 今月のアロマ -

・ティーツリー ・パチュリ

・レモンマートル

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・ヨガニードラの定員は5名様です ☐ FLOW BEAT YOGA・椅子ヨガは6名定員です ☐ woman's healthは女性限定・6名定員です			1	2	3	4
				10:00~ 11:00 優しいフロー sayaka	10:30~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~ 11:00 ベーシック saori
				11:30~ 12:30 ベーシック sayaka		11:30~ 12:30 wheel yoga saori
			定休日			
				18:00~ 18:50 椅子ヨガ50分 saori	18:00~ 19:00 ベーシック satoru	14:00~ 15:30 キックエクササイズ 予約制
				19:30~ 20:30 FLOW BEAT YOGA saori	19:30~ 20:30 アロマリラックス satoru	3名限定 お一人様25分 (有料)
						16:00~ 17:00 ほぐしヨガ satoru
5	6	7	8	9	10	11
9:30~ 10:30 朝yoga saori	10:00~ 11:00 腸活ヨガ moeju	10:30~ 11:30 FRPほぐし satoru		10:00~ 11:00 ベーシック sayaka	10:00~ 11:00 アロマリラックス aya	10:00~ 11:00 FLOW BEAT YOGA saori
11:00~ 12:00 ピラティス saori	11:30~ 12:30 アロマリラックス moeju			11:30~ 12:30 優しいフロー sayaka	11:30~ 12:20 椅子ヨガ50分 saori	11:30~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori
			定休日			
14:30~ 15:30 ベーシック sayaka						14:30~ 16:30 Sound Healing体験会 予約制
16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka	18:30~ 19:30 FRP引き締め nao	18:00~ 19:00 優しいフロー sayaka		18:00~ 19:00 アロマリラックス mikiko	18:30~ 19:40 woman's health saori	4名限定 お一人様20分 (有料)
		19:30~ 20:30 アロマリラックス sayaka		19:30~ 20:30 ベーシック mikiko	~ゆらぎに寄り添う~	
12	13	14	15	16	17	18
	10:00~ 11:00 骨盤調整ヨガ moeju	10:00~ 11:00 フローヨガ mikiko		10:00~ 11:00 アロマリラックス sayaka	10:30~ 11:30 ベーシック aya	10:00~ 10:50 椅子ヨガ50分 saori
	11:30~ 12:30 ベーシック moeju	11:30~ 12:30 アロマリラックス mikiko		11:30~ 12:30 ベーシック sayaka		11:30~ 12:30 ピラティス saori
定休日			定休日			
	18:30~ 19:30 FRPほぐし nao	18:00~ 18:50 椅子ヨガ50分 saori		18:00~ 19:00 アナトミック骨盤® saori	18:00~ 19:00 ベーシック nao	14:00~ 15:30 キックエクササイズ 予約制
		19:30~ 20:30 wheel yoga saori		19:30~ 20:30 FLOW BEAT YOGA saori	19:30~ 20:30 アシュタンガヨガ nao	3名限定 お一人様25分 (有料)
						16:00~ 17:00 ほぐしヨガ satoru
19	20	21	22	23	24	25
9:00~ 10:00 ゆるっとウォーキング 要予約	10:30~ 11:30 ベーシック saori	10:00~ 11:00 FLOW BEAT YOGA saori		10:00~ 11:00 ベーシック sayaka	10:00~ 11:00 アロマリラックス aya	10:00~ 11:00 ほぐしヨガ satoru
in 荻窪公園		11:30~ 12:30 FRPほぐし satoru		11:30~ 12:30 アロマリラックス sayaka	11:30~ 12:30 wheel yoga saori	11:30~ 12:30 アロマリラックス satoru
11:00~ 12:00 ブルーベリー狩り 要予約	13:30~ 14:30 肩甲骨ヨガ® saori		定休日			
						14:30~ 15:30 ピラティス saori
14:30~ 15:30 アロマリラックス mikiko	16:00~ 17:00 アシュタンガヨガ nao	18:00~ 19:00 アロマリラックス sayaka		18:00~ 19:00 フローヨガ mikiko	18:30~ 19:40 woman's health saori	16:00~ 17:00 FLOW BEAT YOGA saori
16:00~ 17:00 フローヨガ mikiko		19:30~ 20:30 ベーシック sayaka		19:30~ 20:30 アロマリラックス mikiko	~ゆらぎに寄り添う~	
26	27	28	29	30	31	予約QRコード
	10:00~ 11:00 ベーシック moeju	10:00~ 11:00 アロマリラックス mikiko		10:00~ 11:00 骨盤調整ヨガ sayaka	10:30~ 11:30 FRPほぐし nao	
	11:30~ 12:30 腸活ヨガ moeju	11:30~ 12:30 ベーシック mikiko		11:30~ 12:30 優しいフロー sayaka		
定休日			定休日			
	15:00~ 16:00 FLOW BEAT YOGA saori					
	18:30~ 19:30 FRP引き締め nao	18:00~ 19:00 wheel yoga saori		18:00~ 19:00 ベーシック yuri	18:00~ 19:00 ほぐしヨガ satoru	
		19:30~ 20:30 肩甲骨ヨガ® saori		19:30~ 20:30 ヨガニードラ yuri	19:30~ 20:30 ベーシック satoru	