

08

- 今月のアロマ -

・ ラベンダー

・ マンダリン

・ ユーカリ

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
30 9:30~ 朝yoga saori 10:30 肩甲骨ヨガ® saori 11:00~ 12:00 午前中のみ	31 10:00~ ベーシック moeju 11:00 腸活ヨガ moeju 12:30 18:30~ アシュタンガヨガ nao 19:30	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			予約QRコード 	1 10:00~ wheel yoga saori 11:00 椅子ヨガ50分 saori 12:20 14:30~ ベーシック satoru 15:30 16:00~ FRPほぐし satoru 17:00
2 9:30~ 朝yoga saori 10:30 FLOW BEAT YOGA saori 11:00~ 12:00 14:30~ ベーシック mikiko 15:30 16:00~ アロマリラックス mikiko 17:00	3 10:00~ アロマリラックス moeju 11:00 骨盤調整ヨガ moeju 12:30 18:30~ ベーシック nao 19:30	4 10:00~ フローヨガ mikiko 11:00 ベーシック mikiko 12:30 18:00~ アロマリラックス sayaka 19:00 19:30~ 骨盤調整ヨガ sayaka 20:30	5 定休日	6 10:00~ ベーシック sayaka 11:00 アロマリラックス sayaka 12:30 18:00~ ヨガニードラ yuri 19:00 19:30~ アロマリラックス yuri 20:30	7 10:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30 18:00~ ベーシック satoru 19:00 19:30~ ほぐしヨガ satoru 20:30	8 10:00~ FLOW BEAT YOGA saori 11:00 woman's health 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~ アロマリラックス satoru 17:00
9 定休日	10 10:00~ ベーシック moeju 11:00 アロマリラックス moeju 12:30 14:00まで	11 10:00~ FLOW BEAT YOGA saori 11:00 11:30~ ピラティス saori 12:30 14:00~ ほぐしヨガ satoru 15:00 15:30~ ベーシック satoru 16:30	12 定休日	13 定休日	14 定休日	15 定休日
16 10:00~ ベーシック sayaka 11:00 骨盤調整ヨガ sayaka 12:30 14:30~ アロマリラックス mikiko 15:30 16:00~ フローヨガ mikiko 17:00	17 10:00~ 腸活ヨガ moeju 11:00 ベーシック moeju 12:30 15:00~ FLOW BEAT YOGA saori 16:00 18:30~ アシュタンガヨガ nao 19:30	18 10:00~ ベーシック mikiko 11:00 アロマリラックス mikiko 12:30 18:00~ フローヨガ sayaka 19:00 19:30~ ベーシック sayaka 20:30	19 定休日	20 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00 優しいフロー sayaka 12:30 18:00~ ベーシック yuri 19:00 19:30~ ヨガニードラ yuri 20:30	21 10:00~ ベーシック aya 11:00 FRPほぐし nao 12:30 14:30~ wheel yoga saori 15:30 16:00~ ピラティス saori 17:00	22 10:00~ ほぐしヨガ satoru 11:00 ベーシック satoru 12:30 14:30~ wheel yoga saori 15:30 16:00~ ピラティス saori 17:00
23 定休日	24 10:00~ 骨盤調整ヨガ moeju 11:00 アロマリラックス moeju 12:30 18:30~ FRP引き締め nao 19:30	25 10:30~ ベーシック saori 11:30 18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:00 19:30~ FLOW BEAT YOGA saori 20:30	26 定休日	27 10:00~ 優しいフロー 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	28 10:00~ アロマリラックス aya 11:00 FRPほぐし nao 12:30 18:00~ wheel yoga saori 19:00 19:30~ 椅子ヨガ50分 saori 20:20	29 10:00~ FRPほぐし satoru 11:00 アロマリラックス satoru 12:30 13:30~ FLOW BEAT YOGA saori 14:30 15:00~ Sound Healing体験 予約制 16:30 3名限定 お一人様20分 (有料)