

9

- 今月のアロマ -

・ライム

・レモングラス

・スイートオレンジ

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
予約QRコード 		1 10:00~ アロマリラックス mikiko 11:00~ フローヨガ mikiko 12:30~ 18:00~ ベーシック sayaka 19:00~ アロマリラックス sayaka 20:30~	2 定休日	3 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka 12:30~ 18:00~ アロマリラックス yuri 19:00~ ヨガニードラ yuri 20:30~	4 10:30~ 椅子ヨガ50分 saori 11:20~ 18:00~ シヴァナンダ90分 saori 19:30~	5 10:00~ Flow BEAT YOGA saori 11:00~ ピラティス saori 12:30~ 14:30~ ベーシック satoru 15:30~ ほぐしヨガ satoru 16:00~ 17:00~
	6 9:00~ ゆるっとウォーキング 10:00~ 11:00~ ブルーベリー狩り 12:00~ 14:30~ フローヨガ sayaka 15:30~ 16:00~ アロマリラックス sayaka 17:00~	7 10:00~ アロマリラックス moeju 11:00~ ベーシック moeju 12:30~ 18:30~ FRP引き締め nao 19:30~	8 10:30~ ベーシック saori 11:30~ 定休日 18:00~ wheel yoga saori 19:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 20:30~	9 定休日	10 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00~ 優しいフロー sayaka 12:30~ 18:00~ アナトミック骨盤® saori 19:00~ FLOW BEAT YOGA saori 20:30~	11 アーユルヴェーダ講座 1日目 2日目
	13 アーユルヴェーダ講座 3日目	14 10:00~ 骨盤調整ヨガ moeju 11:00~ アロマリラックス moeju 12:30~ 15:00~ Flow BEAT YOGA saori 16:00~ 18:30~ アシュタンガヨガ nao 19:30~	15 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~ 骨盤調整ヨガ sayaka 20:30~	16 定休日	17 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ アロマリラックス sayaka 12:30~ 18:00~ ベーシック yuri 19:00~ ヨガニードラ yuri 20:30~	18 10:30~ アロマリラックス aya 11:30~ 18:00~ FLOW BEAT YOGA saori 19:00~ woman's health saori 20:30~
20 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ 11:00~ wheel yoga saori 12:00~ 14:30~ アロマリラックス mikiko 15:30~ 16:00~ ベーシック mikiko 17:00~	21 10:00~ FLOW BEAT 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~ アロマリラックス satoru 17:00~	22 10:00~ FRP引き締め satoru 11:00~ ほぐしヨガ satoru 12:30~ 13:30~ woman's health saori 14:30~ 15:00~ sound Healing体験 予約制 16:30~ お一人様20分 (有料)	23 定休日	24 10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00~ ベーシック sayaka 12:30~ 18:00~ アロマリラックス mikiko 19:00~ ベーシック mikiko 20:30~	25 10:00~ ベーシック aya 11:00~ FRPほぐし nao 12:30~ 18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:00~ 19:30~ FLOW BEAT YOGA saori 20:30~	26 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~ 椅子ヨガ50分 saori 16:50~
27 定休日	28 10:00~ ベーシック moeju 11:00~ 腸活ヨガ moeju 12:30~ 15:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka 16:00~ 16:00まで	29 10:00~ アロマリラックス mikiko 11:00~ ベーシック mikiko 12:30~ 18:00~ フローヨガ sayaka 19:00~ 19:30~ アロマリラックス sayaka 20:30~	30 定休日	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・椅子ヨガは定員6名です □ woman's healthは女性限定・6名定員です		