

10

2026

- 今月のアロマ -

・ゼラニウム

・マンダリン

・シダーウッド

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
\ SHARANAM INFO / ☐ レッソンの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 ☐ woman's healthは女性限定クラスです				1 10:00～ 骨盤調整ヨガ sayaka 11:00～ アロマリラックス sayaka 12:00～ 18:00～ ヨガニードラ yuri 19:00～ アロマリラックス yuri 20:00～	2 10:30～ wheel yoga saori 11:30～ 18:00～ ほぐしヨガ satoru 19:00～ ベーシック satoru 20:00～	3 10:30～ special class (有料) 12:00～ アーユルヴェーダヨガ maru 14:30～ アロマリラックス satoru 15:30～ 16:00～ FRPほぐし satoru 17:00～
4	5 10:00～ アロマリラックス moeju 11:00～ 11:30～ ベーシック moeju 12:30～ 18:30～ FRP引き締め nao 19:30～	6 10:30～ 椅子ヨガ50分 saori 11:20～ 18:00～ ベーシック sayaka 19:00～ 19:30～ フローヨガ sayaka 20:30～	7	8 10:00～ ベーシック sayaka 11:00～ 11:30～ 優しいフロー sayaka 12:30～ 18:00～ フローヨガ mikiko 19:00～ 19:30～ ベーシック mikiko 20:30～	9 10:30～ FRPほぐし nao 11:30～ 18:00～ FLOW BEAT YOGA saori 19:00～ 19:30～ 椅子ヨガ50分 saori 20:20～	10
定休日			定休日			定休日
11 9:30～ ゆるっとウォーキング (予約制) 10:30～ in 荻窪公園	12 9:30～ 朝yoga saori 10:30～ 11:00～ Flow BEAT YOGA saori 12:00～ 14:30～ ベーシック nao 15:30～ 16:00～ アシュタンガヨガ nao 17:00～	13 10:00～ フローヨガ mikiko 11:00～ 11:30～ アロマリラックス mikiko 12:30～ 18:00～ woman's health saori 19:00～ 19:30～ ベーシック saori 20:30～	14	15 10:00～ アロマリラックス sayaka 11:00～ 11:30～ ベーシック sayaka 12:30～ 18:00～ ベーシック yuri 19:00～ 19:30～ ヨガニードラ yuri 20:30～	16 10:30～ ベーシック aya 11:30～ 18:00～ アナトミック骨盤® saori 19:00～ 19:30～ wheel yoga saori 20:30～	17 10:00～ 肩甲骨ヨガ® saori 11:00～ 11:30～ FLOW BEAT YOGA saori 12:30～ 14:30～ ほぐしヨガ satoru 15:30～ 16:00～ FRP引き締め satoru 17:00～
13:30～ 肩甲骨ヨガ® saori 14:30～ 15:00～ ピラティス saori 16:00～			定休日			
18	19 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～	20 10:30～ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30～ 18:00～ アロマリラックス sayaka 19:00～ 19:30～ 骨盤調整ヨガ sayaka 20:30～	21	22 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～ フローヨガ mikiko 19:00～ 19:30～ アロマリラックス mikiko 20:30～	23 10:30～ FRPほぐし nao 11:30～ 18:00～ woman's health saori 19:00～	24
定休日			定休日			special 1day講座 (有料) 10:00～ パカヴァット・ギーター 佐藤ゴウ 16:00～ 修了書発行 途中休憩あり
25 9:30～ 朝yoga saori 10:30～ 11:00～ Flow BEAT YOGA saori 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～	26 10:00～ 腸活ヨガ moeju 11:00～ 11:30～ アロマリラックス moeju 12:30～ 18:30～ FRP引き締め nao 19:30～	27 10:00～ ベーシック 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 BEAT YOGA saori 20:30～	28	29 10:00～ アロマリラックス sayaka 11:00～ 11:30～ ベーシック sayaka 12:30～ 18:00～ ヨガニードラ yuri 19:00～ 19:30～ ベーシック yuri 20:30～	30 10:30～ ベーシック aya 11:30～ 18:00～ シヴァナンダ90分 saori 19:30～	31 10:00～ wheel yoga saori 11:00～ 11:30～ ピラティス saori 12:30～ 14:30～ アロマリラックス satoru 15:30～ 16:00～ ベーシック satoru 17:00～
			定休日			