

11

2026

- 今月のアロマ -

・ローズマリー

・ジンジャー

・リッツアグベバ

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1	2	3	4	5	6	7
	10:00~ アロマリラックス moeju	10:00~ フローヨガ mikiko		10:00~ ベーシック sayaka	10:00~ アロマリラックス aya	10:00~ ビラティス saori
	11:00 腸活ヨガ moeju	11:00 アロマリラックス mikiko		11:00 骨盤調整ヨガ sayaka	11:00	11:00 woman's health saori
定休日			定休日			
		14:00~ チャリティーヨガ 予約制				14:30~ アロマリラックス satoru
	18:30~ ベーシック nao	16:00 群馬からインドの子供達へ		18:00~ ベーシック yuri	18:00~ ほぐしヨガ satoru	16:00~ FRP引き締め satoru
		ドネーション制		19:30~ ヨガニードラ yuri	19:30~ ベーシック satoru	
8	9	10	11	12	13	14
9:30~ 朝yoga saori	10:00~ ベーシック moeju	10:30~ 椅子ヨガ50分 saori		10:00~ 優しいフロー sayaka	10:00~ アロマリラックス satoru	10:00~ FLOW BEAT YOGA saori
10:30~ FLOW BEAT YOGA saori	11:30~ アロマリラックス moeju	11:20		11:30~ ベーシック sayaka	11:30~ ほぐしヨガ satoru	11:30~ 肩甲骨ヨガ® saori
12:00			定休日	12:30	12:30	12:30
14:30~ ベーシック mikiko						14:00~ キックエクササイズ 有料
15:30	18:30~ アシュタンガヨガ nao	18:00~ wheel yoga saori		18:00~ アロマリラックス mikiko	18:30~ woman's health saori	3名限定 お一人様25分 予約制
16:00~ アロマリラックス mikiko	19:30	19:30~ 肩甲骨ヨガ® saori		19:30~ フローヨガ mikiko	19:30	16:00~ FRPほぐし satoru
						17:00
15	16	17	18	19	20	21
	10:00~ アロマリラックス moeju	10:00~ ベーシック mikiko		10:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka	10:00~ ベーシック aya	10:00~ アナトミック骨盤® saori
	11:30~ 腸活ヨガ moeju	11:30~ フローヨガ mikiko		11:30~ アロマリラックス sayaka	11:30~ FRPほぐし nao	11:30~ wheel yoga saori
定休日			定休日			
						14:30~ ほぐしヨガ satoru
	18:30~ FRPほぐし nao	18:00~ ベーシック sayaka		18:00~ ヨガニードラ yuri	18:00~ FLOW BEAT YOGA saori	16:00~ ベーシック satoru
		19:30~ アロマリラックス sayaka		19:30~ アロマリラックス yuri	19:30~ 椅子ヨガ50分 saori	17:00
22	23	24	25	26	27	28
9:30~ ゆるっとウォーキング 予約制	9:30~ 朝yoga saori	10:30~ wheel yoga saori		10:00~ アロマリラックス sayaka	10:00~ ベーシック satoru	10:00~ ほぐしヨガ satoru
10:30 in 荻窪公園	10:30 肩甲骨ヨガ® saori	11:30		11:00 優しいフロー sayaka	11:00 アロマリラックス satoru	11:00 FRP引き締め satoru
	11:00~		定休日	11:30~	11:30~	11:30~
14:30~ ベーシック mikiko	14:00~ FRPほぐし satoru					special event Flow BEAT YOGA
15:30	15:30~ アロマリラックス satoru	18:00~ アロマリラックス saori		18:00~ ベーシック mikiko	18:00~ シヴァナンダ90分 saori	14:00~ ベーシック 予約制
16:00~ フローヨガ mikiko	16:30	19:30~ FLOW BEAT YOGA saori		19:30~ アロマリラックス mikiko		15:30~ オールレベル 有料
						17:00
29	30	予約QRコード 				
	10:00~ ベーシック moeju	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 ☐ FLOW BEAT YOGA・椅子ヨガの定員は6名様です ☐ woman's healthは女性限定6名様定員 ☐ wheel yoga・FRP・ヨガニードラの定員は5名様です				
定休日	11:30~ 骨盤調整ヨガ moeju					
	15:00~ ビラティス saori					
	16:00					