



# LESSON SCHEDULE



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
定休日	10:30~11:30 ベーシック saori 15:00~16:00 筋膜リリース miho 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~11:00 アロマリラックス yoko 11:30~12:30 ★フローヨガ yoko 19:00~20:00 シヴァナンダヨガ saori 19:00~20:00 ★リラックス masami	定休日	10:30~11:30 経絡ヨガ masami 15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 アロマリラックス saori 19:00~20:00 ★ベーシック marie	10:00~11:00 フローヨガ yoko 11:30~12:30 ★ベーシック yoko 18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko 19:30~20:30 ベーシック eriko	10:00~11:00 ベーシック yoko 11:30~12:30 フローヨガ yoko 14:30~15:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 マインドフルネス瞑想 dai 14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka	10:00~11:00 アロマリラックス saori 11:30~12:30 ピラティス saori 14:30~15:30 フローヨガ miho 16:00~17:00 腸活デトックス miho	10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 アロマリラックス miki 18:00~19:00 経絡ヨガ masami 19:30~20:30 Active Core masami	定休日	10:00~11:00 ベーシック masami 11:30~12:30 ★フローヨガ masami 18:00~19:00 ベーシック marie 19:00~20:00 ★リラックス yoko 19:30~20:30 リンパマッサージ marie	定休日	定休日
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
定休日	10:30~11:30 ラジヨガ saori 15:00~16:00 ベーシック miho 19:00~20:00 アナトミック骨盤® saori	10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ★フローヨガ miki 18:00~19:00 シヴァナンダヨガ saori 19:00~20:00 ★経絡ヨガ masami	定休日	10:30~11:30 アロマリラックス masami 15:00~16:00 筋膜リリース miho 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ saori 19:00~20:00 ★リラックス marie	10:00~11:00 フローヨガ yoko 11:30~12:30 ★リラックス yoko 18:00~19:00 ベーシック eriko 19:30~20:30 呼吸とヨガ eriko	10:00~11:00 ★リラックス sayaka 11:30~12:30 ピラティス saori 13:00~14:00 肩甲骨ヨガ® saori 15:30~17:00 アシュタンガヨガ nao ピギナー 90分
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
10:00~11:00 ベーシック mikiko 11:30~12:30 アロマリラックス mikiko 14:30~15:30 ★リラックス saori 16:00~17:00 シヴァナンダヨガ saori	10:00~11:00 アロマリラックス saori 11:30~12:30 Bhakti Flow saori 15:00~16:00 腸活デトックス miho 19:00~20:00 ★ベーシック yoko	10:00~11:00 ★リラックス miki 11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~19:00 Active Core masami 19:30~20:30 ベーシック masami	定休日	10:00~11:00 ベーシック masami 11:30~12:30 ★フローヨガ masami 18:00~19:00 腸活デトックス marie 19:30~20:30 アロマリラックス marie	10:30~11:30 Active Core yoko 18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko 19:00~20:00 ★フローヨガ yoko 19:30~20:30 ベーシック eriko	9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 アロマリラックス satoru 14:30~15:30 ★フローヨガ mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; margin-right: 10px;">                 今月のアロマ             </div> <div style="margin-left: 10px;"> <p>ラベンダー</p> <p>ローズマリー</p> <p>ジュニパー</p> <p>ユーカリ</p> </div> </div>			
定休日	10:30~11:30 ベーシック saori 15:00~16:00 フローヨガ miho 19:00~20:00 アナトミック骨盤® saori	10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★骨盤底筋 miki 18:00~19:00 ピラティス saori 19:00~20:00 ★ベーシック masami	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>SHARANAM INFO</p> <p>□ レッスン開始時間にご注意ください</p> <p>□ 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</p> <p>□ スタジオとZOOMオンラインを合わせた変動スケジュールです</p> <p>□ ★ → ZOOMオンライン配信</p> </div> </div>			