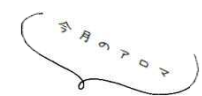




LESSON SCHEDULE



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
10:00~ 11:00 マインドフルネスヨガ瞑想 dai 11:30~ 12:30 ベーシック saori 14:30~ 15:30 ★リラックス mikiko 16:00~ 17:00 フローヨガ mikiko	10:30~ 11:30 アロマリラックス saori 15:00~ 16:00 腸活デトックス miho 18:00~ 19:00 肩甲骨ヨガ® saori	定休日	定休日	定休日	10:30~ 11:30 アロマリラックス miho 18:00~ 19:00 骨盤調整ヨガ saori 19:30~ 20:30 マインドフルネスヨガ瞑想 dai 19:30~ 20:30 ★フローヨガ keiko	10:00~ 11:00 ベーシック satoru 11:30~ 12:30 FRP®ビギナー satoru 14:30~ 15:30 ★リラックス saori 16:00~ 17:00 アロマリラックス riho
8	9	10	11	12	13	14
定休日	10:30~ 11:30 ベーシック saori 15:00~ 16:00 アロマリラックス miho 19:00~ 20:00 アナトミック骨盤® saori	10:00~ 11:00 フローヨガ miki 11:30~ 12:30 ★※骨盤底筋 miki 18:30~ 19:30 ベーシック saki 19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko 20:00~ 21:00 アロマリラックス saki	定休日	10:30~ 11:30 アロマリラックス sayaka 15:00~ 16:00 腸活デトックス miho 18:00~ 19:00 Bhakti Flow saori 19:30~ 20:30 ベーシック azusa	10:00~ 11:00 筋膜リリース miho 11:30~ 12:30 ★リラックス saori 18:00~ 19:00 ※骨盤底筋 mei 19:30~ 20:30 フローヨガ mei 19:30~ 20:30 ★リラックス keiko	10:00~ 11:00 FRP®ビギナー satoru 11:30~ 12:30 アロマリラックス satoru 14:30~ 15:30 ★フローヨガ sayaka 16:00~ 17:00 骨盤調整ヨガ sayaka
15	16	17	18	19	20	21
10:00~ 11:00 ベーシック sayaka 11:30~ 12:30 フローヨガ sayaka 14:30~ 15:30 ★ベーシック mikiko 16:00~ 17:00 アロマリラックス mikiko	10:30~ 11:30 アロマリラックス saori 15:00~ 16:00 ベーシック miho 18:00~ 19:00 ピラティス saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30~ 12:30 ★リラックス miki 18:30~ 19:30 ヴィンヤサフロー saki 19:30~ 20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko 20:00~ 21:00 ベーシック saki	定休日	10:00~ 11:00 骨盤調整ヨガ sayaka 11:30~ 12:30 ★フローヨガ sayaka 15:00~ 16:00 アロマリラックス miho 18:30~ 20:00 シヴァナンダヨガ saori ビギナー90分	10:30~ 11:30 腸活デトックス miho 18:00~ 19:00 フローヨガ mei 19:30~ 20:30 アロマリラックス mei 19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko	9:00~ 10:00~ 朝yoga saori 10:30~ 11:30 special class (有料) フォームローラー miki 13:00~ 14:00 ★肩甲骨ヨガ® saori 15:30~ 17:00 アシュタンガヨガ nao ビギナー90分
22	23	24	25	26	27	28
《特別レッスン》 10:30~ 11:45 アームバランスに (有料) 挑戦!! 75分 午前中のみ	10:30~ 11:30 ピラティス saori 15:00~ 16:00 フローヨガ miho 18:00~ 19:00 アロマリラックス saori	10:00~ 11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~ 12:30 ★ベーシック miki 18:30~ 19:30 アロマリラックス saki 19:30~ 20:30 ★フローヨガ keiko	定休日	10:30~ 11:30 ベーシック sayaka 15:00~ 16:00 筋膜リリース miho 18:00~ 19:00 Bhakti Flow saori 19:30~ 20:30 アロマリラックス azusa	10:00~ 11:00 アロマリラックス miho 11:30~ 12:30 ★リラックス saori 18:00~ 19:00 ベーシック mei 19:30~ 20:30 ※骨盤底筋 mei 19:30~ 20:30 ★リラックス keiko	10:00~ 11:00 ベーシック satoru 10:00~ 11:00 ★骨盤調整ヨガ sayaka 13:00~ 14:00 アロマリラックス saori 16:00~ 17:00 シヴァナンダヨガ saori
29	30	31	\ SHARANAM INFO /			
9:00~ 10:00 朝yoga saori 10:00~ 11:00 ★リラックス sayaka 14:30~ 15:30 フローヨガ mikiko 16:00~ 17:00 ベーシック mikiko	10:30~ 11:30 肩甲骨ヨガ® 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 ラジヨガ miki 11:30~ 12:30 ★フローヨガ miki 18:30~ 19:30 ベーシック saki 19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko 20:00~ 21:00 ヴィンヤサフロー saki	<p>□レッスンを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> <p>※骨盤底筋は女性限定限定クラスです</p>			



ゼラニウム / ローズマリー
マンダリン / フランキンセンス