

SUN 5/30	MON 5/31	TUE	WED	THU	FRI	SAT 1	
9:00 ~ 10:00 朝yoga saori 10:30 ~ 11:30 ラジヨガ saori	10:00 ~ 11:00 ベーシック saori 11:30 ~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:00 ~ 11:00 ベーシック saori 11:30 ~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori	** 今月のアロマ ** ・メイチヤン・ペパーミント ・フランキンセンス ・ローズマリー	～ 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になる場合がございますのでご了承下さい * スタジオとZOOMを合わせた変動スケジュールです ★ → zoom配信のみ	予約QRコード 	10:00 ~ 11:00 アロマリラックス sayaka 11:30 ~ 12:30 ★ベーシック sayaka 13:30 ~ 14:30 ピラティス saori	
14:30 ~ 15:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 16:00 ~ 17:00 アロマリラックス sayaka	15:00 ~ 16:00 筋膜リリース miho	19:00 ~ 20:00 ★リラックス yoko				16:00 ~ 17:00 special class (有料) singing bowl × yoga saori	
2	3	4	5	6	7	8	
10:00 ~ 11:00 ラジヨガ saori 10:00 ~ 11:00 ★リラックス miki 11:30 ~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori	定休日	定休日	定休日	10:00 ~ 11:00 ベーシック masami 11:30 ~ 12:30 ★リラックス masami	10:00 ~ 11:00 フローヨガ yoko 11:30 ~ 12:30 ★ベーシック yoko	9:00 ~ 10:00 朝yoga saori 10:30 ~ 11:30 ベーシック satoru	
午前中のみ				15:00 ~ 16:00 フローヨガ miho 19:00 ~ 20:00 アロマリラックス saori 19:00 ~ 20:00 ★ベーシック marie	18:00 ~ 19:00 呼吸とヨガ eriko 19:00 ~ 20:00 ★リラックス miki 19:30 ~ 20:30 ベーシック eriko	14:30 ~ 15:30 フローヨガ mikiko 16:00 ~ 17:00 ★リラックス mikiko	
9	10	11	12	13	14	15	
定休日	10:30 ~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:00 ~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30 ~ 12:30 ★リラックス miki	定休日	10:00 ~ 11:00 アロマリラックス masami 11:30 ~ 12:30 ★ヴィンヤサフロー masami	10:00 ~ 11:00 ベーシック yoko 11:30 ~ 12:30 Active Core yoko	10:00 ~ 11:00 アロマリラックス satoru 10:00 ~ 11:00 ★ベーシック yoko	
	15:00 ~ 16:00 アロマリラックス miho 18:00 ~ 19:00 ピラティス saori 19:00 ~ 20:00 ★骨盤底筋 miki	15:00 ~ 16:00 骨盤調整ヨガ saori 19:00 ~ 20:00 シヴァナンダヨガ saori 19:00 ~ 20:00 ★ベーシック masami		18:00 ~ 19:00 腸活デトックス marie 19:00 ~ 20:00 ★リラックス yoko 19:30 ~ 20:30 ベーシック marie	18:00 ~ 19:00 ベーシック eriko 19:30 ~ 20:30 呼吸とヨガ eriko	13:30 ~ 14:30 シヴァナンダヨガ saori 15:30 ~ 16:40 はじめての nao アシュタンガヨガ	
16	17	18	19	20	21	22	
定休日	9:00 ~ 10:00 朝yoga saori 10:30 ~ 11:30 ピラティス saori	10:30 ~ 11:30 ★リラックス saori	10:00 ~ 11:00 骨盤底筋 miki 11:30 ~ 12:30 アロマリラックス miki	定休日	10:00 ~ 11:00 ベーシック masami 11:30 ~ 12:30 ★リラックス masami	10:00 ~ 11:00 ★フローヨガ yoko 11:30 ~ 12:30 アнатミック骨盤® saori	10:00 ~ 11:00 ベーシック satoru 11:30 ~ 12:30 ピラティス saori
	14:30 ~ 15:30 ★リラックス sayaka 16:00 ~ 17:00 ベーシック sayaka	15:00 ~ 16:00 腸活デトックス miho 19:00 ~ 20:00 アнатミック骨盤® saori 19:00 ~ 20:00 ★フローヨガ yoko	18:00 ~ 19:00 Active Core masami 19:30 ~ 20:30 ベーシック masami	15:00 ~ 16:00 筋膜リリース miho 19:00 ~ 20:00 ★腸活デトックス marie	18:00 ~ 19:00 アロマリラックス yoko 19:30 ~ 20:30 フローヨガ yoko	14:30 ~ 15:30 ★フローヨガ mikiko 16:00 ~ 17:00 アロマリラックス mikiko	
23	24	25	26	27	28	29	
定休日	10:30 ~ 11:30 ピラティス saori	10:00 ~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30 ~ 12:30 ★骨盤底筋 miki	定休日	10:00 ~ 11:00 Active Core masami 11:30 ~ 12:30 アロマリラックス masami	10:00 ~ 11:00 ベーシック yoko 11:30 ~ 12:30 ★リラックス yoko	10:00 ~ 11:00 シヴァナンダヨガ saori 11:30 ~ 12:30 ベーシック saori 14:30 ~ 15:30 ★リラックス mikiko	
	15:00 ~ 16:00 フローヨガ miho 18:00 ~ 19:00 肩甲骨ヨガ® saori 19:00 ~ 20:00 ★ベーシック miki	19:00 ~ 20:00 アнатミック骨盤® saori 19:00 ~ 20:00 ★ヴィンヤサフロー masami		15:00 ~ 16:00 ★リラックス saori 18:00 ~ 19:00 リンパマッサージ marie 19:30 ~ 20:30 腸活デトックス marie	18:00 ~ 19:00 ベーシック eriko 19:30 ~ 20:30 呼吸とヨガ eriko	16:00 ~ 17:00 フローヨガ mikiko 17:30 ~ 18:40 special class (有料) ムーンサイクルヨガ mikiko	