



# 7 July LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940  
Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN 31	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT 2
		<b>今月のアロマ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ レッスン開始時間にご注意ください</li> <li>□ 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</li> <li>□ 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</li> <li>□ 【★】→ZOOMオンライン配信</li> </ul>			<b>1</b> 10:30~11:30 アロマリラックス miho	9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 special class (有料) 14:30~15:30 フォームローラー miki
定休日	グレープフルーツ パチュリー ラベンダー ペパーミント				18:00~19:00 ※骨盤底筋 mei 19:30~20:30 ベーシック mei 19:30~20:30 ★リラックス keiko	14:30~15:30 ★リラックス saori 16:00~17:00 ピラティス saori
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
	10:30~11:30 アナトミック骨盤® saori	10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ★フローヨガ miki		10:30~11:30 アロマリラックス sayaka	10:30~11:30 ベーシック miho	10:00~11:00 ★骨盤調整ヨガ sayaka 10:30~11:30 《特別レッスン》 (有料) Nystyle YOGA 60分
定休日		15:00~16:00 ベーシック miho	18:30~19:30 ベーシック saki	15:00~16:00 フローヨガ miho	18:00~19:00 アロマリラックス mei	14:30~15:30 アロマリラックス satoru 16:00~17:00 ベーシック satoru
			19:30~20:30 ★フローヨガ keiko	18:00~19:00 リンパマッサージ marie	19:30~20:30 フローヨガ mei	
	19:00~20:00 アロマリラックス saori	20:00~21:00 アロマリラックス saki		19:30~20:30 ベーシック marie	19:30~20:00 ★ベーシック keiko	
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
	10:00~11:00 マインドフルネス瞑想 dai	10:30~11:30 ピラティス saori	10:00~11:00 ラジヨガ miki	10:00~11:00 ベーシック sayaka	10:30~11:30 フローヨガ miho	10:00~11:00 FRP®ビギナー satoru 10:00~11:00 ★ベーシック sayaka 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ saori
	11:30~12:30 シヴァナンダヨガ saori		11:30~12:30 ★骨盤底筋 miki	11:30~12:30 ★リラックス sayaka		
	14:30~15:30 ★ベーシック mikiko	15:00~16:00 筋膜リリース miho	18:30~19:30 アロマリラックス saki		16:00~17:00 肩甲骨ヨガ® saori	
	16:00~17:00 アロマリラックス mikiko		19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	18:00~19:00 アロマリラックス saori	18:30~20:00 シヴァナンダ90分 saori	15:30~17:00 アシュタンガヨガ nao ビギナー90分
		18:00~19:00 ベーシック saori	20:00~21:00 ヴィンヤサフロー saki	19:30~20:30 ベーシック azusa	19:30~20:30 ★フローヨガ keiko	
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
	10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~11:00 フローヨガ miki	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ sayaka	10:30~11:30 アロマリラックス miho	10:00~11:00 ベーシック sayaka	
	11:30~12:30 ★リラックス saori	11:30~12:30 ★ベーシック miki			11:30~12:30 ★フローヨガ sayaka	
定休日						
	14:30~15:30 アロマリラックス miho	18:30~19:30 ヴィンヤサフロー saki	15:00~16:00 フローヨガ miho	18:00~19:00 フローヨガ mei	14:30~15:30 FRP®ビギナー satoru	
	16:00~17:00 筋膜リリース miho	19:30~20:30 ★リラックス keiko	18:00~19:00 ベーシック marie	19:30~20:30 ※骨盤底筋 mei	16:00~17:00 アロマリラックス satoru	
		20:00~21:00 ベーシック saki	19:30~20:30 リンパマッサージ marie	19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko		
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
	9:00~10:00 朝yoga saori	10:30~11:30 アロマリラックス saori	10:00~11:00 ラジヨガ miki	10:00~11:00 ベーシック sayaka	10:30~11:30 筋膜リリース miho	9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 アロマリラックス satoru
	11:00~12:00 ピラティス saori		11:30~12:30 ★肩甲骨ヨガ® saori	11:30~12:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka		
	14:30~15:30 ★リラックス mikiko	15:00~16:00 ベーシック miho				14:30~15:30 ★リラックス saori
	16:00~17:00 フローヨガ mikiko		18:30~19:30 ベーシック saki	18:00~19:00 アナトミック骨盤® saori	18:00~19:00 ベーシック mei	16:00~17:00 ベーシック riho
		19:30~20:45 アシュタンガ75分 nao	19:30~20:30 ★ベーシック keiko	19:30~20:30 アロマリラックス azusa	19:30~20:30 フローヨガ mei	