



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
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 □ 【★】→ ZOOMオンライン配信 □※印 → 骨盤底筋は女性限定クラスです □ シャラナムヨガはマタニティ・産後の方を対象とした優しいクラスです	今月のアロマ	イランイラン トンカビーンズ ローズマリー マンダリン	1	2	3	4	
10:30~11:30 アロマリラックス sayaka 10:00~11:00 ベーシック miho 15:00~16:00 フローヨガ miho 18:30~19:30 ベーシック nao 20:00~21:00 アロマリラックス nao	9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 ベーシック miho 11:30~12:30 筋膜リリース miho 14:30~15:30 ★リラックス saori 16:00~17:00 ピラティス saori	10:30~11:30 特別レッスン (有料) New Yorkstyle yoga 14:30~15:30 アロマリラックス satoru 16:00~17:00 FRP®ピギナー satoru					
8:45~ ラジオ体操 9:00~10:00 朝yoga saori 10:15~10:45 音浴30min saori 11:30~12:30 ★ゆったりヨガ saori 14:30~15:30 ベーシック mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko	10:00~11:00 ラジヨガ saori 11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori 15:00~16:00 アロマリラックス miho 18:00~19:00 ベーシック mizuno 19:30~20:30 Hot Aroma mizuno 19:30~20:30 ★ベーシック sayaka	10:00~11:00 アロマリラックス miki 11:30~12:30 ※骨盤底筋 miki 18:00~19:00 ベーシック mizuno 19:30~20:30 Hot Aroma mizuno 19:30~20:30 ★ベーシック sayaka	10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 18:30~19:30 アロマリラックス nao 20:00~21:00 ベーシック nao	10:30~11:30 優しいフロー miho 16:00~17:00 ベーシック saori 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ azusa 19:30~20:30 アロマリラックス azusa 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®ピギナー satoru 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 ベーシック satoru 11:30~12:30 FRP®ピギナー satoru 14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka	
12	13	14	15	16	17	18	
10:30~11:30 ベーシック saori 12:00~13:10 シャラナムヨガ asako 定休日 15:00~16:00 腸活デトックス miho 18:45~20:15 アシュタンガ90分 Nao	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 優しいフロー mizuno 19:30~20:30 ベーシック mizuno 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	10:00~11:00 アロマリラックス saori 11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori 15:00~16:00 筋膜リリース miho 18:00~19:00 シヴァナンダヨガ saori 19:00~20:00 アロマリラックス sayaka	10:30~11:30 腸活デトックス miho 11:30~12:30 骨盤調整ヨガ saori 16:00~17:00 骨盤調整ヨガ saori 18:00~19:00 シヴァナンダヨガ saori 19:15~19:45 音浴30min saori	9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 アロマリラックス mikiko 11:30~12:30 ★フローヨガ mikiko 14:30~15:30 FRP®ピギナー satoru 16:00~17:00 ほぐしヨガ satoru			
19	20	21	22	23	24	25	
9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 マインドフルネス瞑想 dai 13:00~14:00 special class (有料) 初めてのwheel yoga 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 ベーシック saori 15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 アнатミック骨盤® saori 19:30~20:30 Hot Aroma mizuno 19:30~20:30 ★リラックス keiko	9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ★リラックス sayaka 13:30~14:30 シヴァナンダヨガ saori 14:45~15:15 音浴30min saori 16:00~17:00 ピラティス saori	10:30~11:30 優しいフロー miho 11:30~12:30 ベーシック azusa 18:00~19:00 アロマリラックス azusa 19:30~20:30 ベーシック azusa 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko	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 ★ゆったりヨガ saori 16:00~17:00 肩甲骨ヨガ® saori			
26	27	28	29	30			
9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 アロマリラックス saori 11:30~12:30 Bhakti Flow saori 午前中のみ 18:45~20:15 アシュタンガ90分 Nao	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ saori 12:00~13:10 シャラナムヨガ asako 15:00~16:00 ベーシック miho 19:30~20:30 ベーシック mizuno 19:30~20:30 ★ベーシック keiko	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 18:30~19:30 ベーシック nao 20:00~21:00 アロマリラックス nao					