

05

- 今月のアロマ -

- ・レモングラス
- ・ローズマリー
- ・パチュリ
- ・ペパーミント

LESSON SCHEDULE



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

2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
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						
□ ※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						
注1) 朝yogaは9:30に変更になりました						
5	6	7	8	9	10	11
10:00~ 11:00 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~ 11:00 ※骨盤底筋 miki	10:00~ 11:00 ベーシック sayaka	10:30~ 11:30 腸活デトックス miho			
11:30~ 12:30 wheel yoga saori	11:30~ 12:30 ベーシック miki	11:30~ 12:30 ピラティス saori				
定休日		定休日				定休日
14:30~ 15:30 アロマリラックス miho	18:00~ 19:00 アロマリラックス rituko	18:00~ 19:00 ベーシック mikiko	18:00~ 19:00 肩甲骨ヨガ® saori			
16:00~ 17:00 フローヨガ miho	19:30~ 20:30 ベーシック rituko	19:30~ 20:30 アロマリラックス mikiko	19:30~ 20:30 音浴30min saori			
12	13	14	15	16	17	18
浅野佑介 WS	10:00~ 11:00 骨盤調整ヨガ saori	10:00~ 11:00 ベーシック miki	10:00~ 11:00 アロマリラックス sayaka	10:30~ 11:30 優しいフロー miho	10:15~ ラジオ体操	
1部	11:30~ 12:30 Healing Aroma saori	11:30~ 12:30 ラジヨガ miki	11:30~ 12:30 ベーシック sayaka		10:30~ 11:30 FRP姿勢 satoru	
10:30~ 12:00 Aguni Practice 90min	15:00~ 16:00 ベーシック miho		15:00~ 16:00 筋膜リリース miho		12:00~ 13:00 ベーシック saori	
2部	18:00~ 19:00 シヴァナンダヨガ saori	18:00~ 19:00 ベーシック mizuno	18:00~ 19:00 アロマリラックス mikiko	18:00~ 19:00 骨盤調整ヨガ azusa	15:30~ 17:00 アシュタンガ90分 nao	
14:00~ 15:30 Inner Growth Yoga 90min	19:30~ 20:30 アロマリラックス mizuno	19:30~ 20:30 フローヨガ mikiko	19:30~ 20:30 ベーシック azusa			
19	20	21	22	23	24	25
9:15~ ラジオ体操	10:30~ 11:30 ベーシック saori	10:00~ 11:00 アロマリラックス miki	10:00~ 11:00 ベーシック sayaka	10:30~ 11:30 腸活デトックス miho	9:45~ ラジオ体操	
9:30~ 10:30 朝yoga	12:00~ 13:10 シャラナムヨガ asako	11:30~ 12:30 ※骨盤底筋 miki	11:30~ 12:30 アロマリラックス sayaka		10:00~ 11:00 アロマリラックス satoru	
11:00~ 12:00 マインドフルネス瞑想 dai					11:30~ 12:30 FRP姿勢 satoru	
12:30~ 13:30 アナトミック骨盤® saori	15:00~ 16:00 筋膜リリース miho			15:00~ 16:00 肩甲骨ヨガ® saori		
14:30~ 15:30 ベーシック mikiko	18:00~ 19:00 Bhakti Flow saori	18:00~ 19:00 アロマリラックス rituko	18:00~ 19:00 フローヨガ mikiko	18:00~ 19:00 wheel yoga saori	14:30~ 15:30 ベーシック saori	
16:00~ 17:00 アロマリラックス mikiko	19:30~ 20:30 ベーシック rituko	19:30~ 20:30 アロマリラックス mikiko	19:30~ 20:30 音浴30min saori	19:15~ 19:45 音浴30min saori	16:00~ 17:00 Bhakti Flow saori	
26	27	28	29	30	31	
9:15~ ラジオ体操	10:00~ 11:00 Healing Aroma saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki	10:00~ 11:00 アロマリラックス sayaka	10:30~ 11:30 ベーシック miho		
9:30~ 10:30 朝yoga	11:30~ 12:30 骨盤調整ヨガ saori	11:30~ 12:30 ベーシック miki	11:30~ 12:30 ピラティス saori			
11:00~ 12:00 ピラティス saori						
14:30~ 15:30 アロマリラックス mikiko	15:00~ 16:00 腸活デトックス miho		15:00~ 16:00 フローヨガ miho	18:00~ 19:00 骨盤調整ヨガ azusa		
16:00~ 17:00 ベーシック mikiko	18:45~ 20:15 アシュタンガ90分 nao	18:00~ 19:00 ベーシック mizuno	18:00~ 19:00 アロマリラックス mikiko	19:30~ 20:30 アロマリラックス azusa		
		19:30~ 20:30 優しいフロー mizuno	19:30~ 20:30 ベーシック mikiko	19:30~ 20:30 アロマリラックス azusa		