

07

- 今月のアロマ -

- リッツアグベバ
- ペパー・ミント
- ジンジャー
- グレープフルーツ

2024

LESSON SCHEDULE



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

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1 10:30~11:30 アロマリラックス saori 12:00~13:10 シャラナムヨガ asako	2 10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ベーシック miki	3 定休日	4 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka	5 10:30~11:30 腸活デトックス miho 12:00~13:00 ピラティス saori	6 10:30~11:30 special class (有料) New Yorkstyle Yoga
	15:00~16:00 筋膜リリース miho			15:00~16:00 ベーシック miho		
	18:00~19:00 シヴァナンダヨガ saori	18:00~19:00 アロマリラックス rituko 19:30~20:30 ベーシック rituko		18:00~19:00 フローヨガ mikiko 19:30~20:30 アロマリラックス mikiko	18:00~19:00 ベーシック azusa 19:30~20:30 骨盤調整ヨガ azusa	14:30~15:30 アロマリラックス satoru 16:00~17:00 FRP®姿勢 satoru
7	8 10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~12:30 Healing Aroma saori	9 10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ※骨盤底筋 miki	10 定休日	11 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka	12 10:30~11:30 優しいフロー miho	13 10:00~11:00 ベーシック satoru 11:30~12:30 ほぐしヨガ satoru
定休日	15:00~16:00 ベーシック miho				16:00~17:00 アロマリラックス saori 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori	15:00~16:00 ピラティス saori 16:15~16:45 音浴30min saori
	18:45~20:15 アシュタンガ90分 nao	18:00~19:00 ベーシック muzuno 19:30~20:30 優しいフロー mizuno		18:00~19:00 アロマリラックス mikiko 19:30~20:30 ベーシック mikiko	19:00~19:45 音浴30min saori	
14	15 9:45~ ラジオ体操 9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:00 マインドフルネス瞑想 dai 12:30~13:00 シヴァナンダヨガ saori 14:30~15:30 ベーシック mikiko 16:00~17:00 アロマリラックス mikiko	16 10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ラジヨガ miki	17 定休日	18 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka	19 10:30~11:30 腸活デトックス miho 12:00~13:00 ピラティス saori	20 10:15~ ラジオ体操 10:30~11:30 FRP®姿勢 satoru 12:00~13:00 肩甲骨ヨガ® saori 15:00~16:30 アシュタンガ90分 nao
	10:00~11:00 Healing Aroma saori 11:30~12:30 骨盤調整ヨガ saori	10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 アロマリラックス miki		15:00~16:00 筋膜リリース miho 18:00~19:00 ベーシック mikiko 19:30~20:30 ベーシック rituko	18:00~19:00 骨盤調整ヨガ azusa 19:30~20:30 アロマリラックス azusa	
定休日	15:00~16:00 腸活デトックス miho			16:00~17:00 Healing Aroma saori 18:00~19:00 フローヨガ mikiko 19:30~20:30 アロマリラックス mikiko	16:00~17:00 ピラティス saori 18:00~19:00 ピラティス saori 19:15~19:45 音浴30min saori	14:30~15:30 ベーシック satoru 16:00~17:00 ほぐしヨガ satoru
	18:00~19:00 アнатミック骨盤® saori	18:00~19:00 ベーシック mizuno 19:30~20:30 優しいフロー mizuno	24 定休日	25 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka	26 10:30~11:30 優しいフロー miho	27 9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 ピラティス saori 11:30~12:30 wheel yoga saori
					16:00~17:00 Healing Aroma saori 18:00~19:00 フローヨガ mikiko 19:30~20:30 アロマリラックス mikiko	14:30~15:30 ベーシック satoru 16:00~17:00 ほぐしヨガ satoru
21	22 10:00~11:00 Healing Aroma saori 11:30~12:30 骨盤調整ヨガ saori	23 10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 アロマリラックス miki	24 定休日	25 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka	26 10:30~11:30 優しいフロー miho	27 9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 ピラティス saori 11:30~12:30 wheel yoga saori
定休日	15:00~16:00 腸活デトックス miho				16:00~17:00 Healing Aroma saori 18:00~19:00 フローヨガ mikiko 19:30~20:30 アロマリラックス mikiko	14:30~15:30 ベーシック satoru 16:00~17:00 ほぐしヨガ satoru
	18:00~19:00 アнатミック骨盤® saori	18:00~19:00 ベーシック mizuno 19:30~20:30 優しいフロー mizuno		18:00~19:00 アロマリラックス rituko 19:30~20:30 アロマリラックス rituko	19:15~19:45 音浴30min saori	
28	29 9:15~ ラジオ体操 9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:00 アнатミック骨盤® saori	30 10:00~11:00 ベーシック saori 12:00~13:10 シャラナムヨガ asako 15:00~16:00 アロマリラックス miho	31 定休日			SHARANAM INFO
	10:30~11:30 ベーシック saori 12:00~13:10 シャラナムヨガ asako 15:00~16:00 アロマリラックス miho	10:00~11:00 アロマリラックス miki 11:30~12:30 ※骨盤底筋 miki				□ 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・産後の方向を対象とした優しいクラスです 注) マインドフルネス瞑想・シャラナムヨガは前日17:00で予約を締め切ります
	14:30~15:30 アロマリラックス sayaka 16:00~17:00 ベーシック sayaka	18:00~19:00 骨盤調整ヨガ saori 19:30~20:30 NIGHT YOGA (有料)		18:00~19:00 ベーシック rituko 19:30~20:30 アロマリラックス rituko		予約QRコード