

10

- 今月のアロマ -

- ・レモン
- ・グレープフルーツ
- ・ジンジャー
- ・パチュリー

2024

LESSON SCHEDULE



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

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
＼SHARANAM INFO／ <ul style="list-style-type: none"> □ 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 		1 10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 アロマリラックス miki 2 定休日 3 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka 4 全棟休業 5 養成講座 10:30~17:00				
6	7	8 10:00~11:00 ピラティス saori 11:30~12:30 ベーシック saori 9 定休日 10 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka 11 10:00~11:00 アロマリラックス saori 11:30~12:30 骨盤調整ヨガ saori 12 養成講座 10:30~16:00				
全棟休業	全棟休業	13 9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:00 マインドフルネス瞑想 dai 12:30~13:30 ピラティス saori 14:30~15:30 ベーシック mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko 14 10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~12:30 wheel yoga saori 15 10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 アロマリラックス miki 16 定休日 17 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka 18 10:00~11:00 優しいフロー miho 11:30~12:30 ピラティス saori 19 養成講座 10:30~17:30				
9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:00 マインドフルネス瞑想 dai 12:30~13:30 アナトミック骨盤® saori 14:30~15:30 アロマリラックス mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko	20 10:00~11:00 ベーシック asako 11:30~12:40 シャラナムヨガ asako 21 10:00~11:00 ベーシック asako 11:30~12:40 シャラナムヨガ asako 22 10:00~11:00 アロマリラックス miki 11:30~12:30 ※骨盤底筋 miki 23 定休日 24 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka 25 10:30~11:30 腸活デトックス miho 26 養成講座 10:30~16:00					
9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:00 マインドフルネス瞑想 dai 12:30~13:30 アナトミック骨盤® saori 14:30~15:30 アロマリラックス mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko	27 湊 洋二 WS (有料) 7:30~9:00 アシュタンガヨガ マイソール 9:30~11:30 背骨ヨガ ~ 前屈~ 12:00~14:00 ヨガストラ哲学 14:30~16:30 背骨ヨガ~ヴィヤガラ 一サナ~	28 10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~12:30 アロマリラックス saori 29 10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 優しいフロー miki 30 定休日 31 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka 予約QRコード				
	10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® nao 18:45~20:15 アシュタンガ90分 nao	10:00~11:00 ベーシック rituko 11:30~12:30 ベーシック rituko 18:00~19:00 ベーシック rituko 19:30~20:30 アロマリラックス rituko		10:00~11:00 アロマリラックス maru 11:30~12:30 ベーシック maru 18:00~19:00 アロマリラックス maru 19:30~20:30 ベーシック maru		