

11

- 今月のアロマ -

- ・イランイラン
- ・ペパーミント
- ・スイートオレンジ
- ・ホーリーフラワー

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 □ ※印 骨盤底筋・リストラティブヨガは女性限定クラス □ wheel yoga・リストラティブヨガの定員は5名様です □ 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			予約QRコード 			
3 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 シヴァナンダヨガ saori	4 10:00~ 11:00 ピラティス saori 11:30~ 12:30 wheel yoga saori	5 10:00~ 11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~ 12:30 ラジヨガ miki	6 定休日	7 10:00~ 11:00 ベーシック sayaka 11:30~ 12:30 アロマリラックス sayaka	8 10:00~ 11:00 優しいフロー miho 11:30~ 12:30 ピラティス saori	9 10:00~ 11:00 優しいフロー miho 11:30~ 12:30 ピラティス saori 10:30~16:00
14:30~ 15:30 アロマリラックス mikiko 16:00~ 17:00 フローヨガ mikiko	14:30~ 15:30 ベーシック miho 16:00~ 17:00 腸活デトックス miho	18:00~ 19:00 ベーシック rituko 19:30~ 20:30 アロマリラックス rituko		18:00~ 19:00 Ayurveda yoga maru 19:30~ 20:30 ベーシック maru	18:00~ 19:00 ベーシック mizuki 19:30~ 20:30 ※リストラティブヨガ mizuki	
10	11 10:30~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori 定休日	12 10:00~ 11:00 ベーシック miki 11:30~ 12:30 アロマリラックス miki	13 定休日	14 10:00~ 11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~ 12:30 ベーシック sayaka	15 10:30~ 11:30 腸活デトックス miho 15:00~ 16:00 フローヨガ maru 18:00~ 19:00 ベーシック mikiko 19:30~ 20:30 アロマリラックス mikiko	16 10:30~ 11:30 腸活デトックス miho 15:00~ 16:00 アナトミック骨盤® saori 18:00~ 19:00 肩甲骨ヨガ® saori 16:30~ 17:30 FRP®姿勢 satoru 18:00~ 19:00 ベーシック satoru
		18:00~ 19:00 シヴァナンダヨガ saori 19:30~ 20:30 アシュタンガヨガ nao		18:00~ 19:00 アロマリラックス mizuno 19:30~ 20:30 優しいフロー mizuno		
17	18 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	19 10:00~ 11:00 ベーシック asako 11:30~ 12:40 シャラナムヨガ asako 15:00~ 16:00 アロマリラックス miho	20 定休日	21 10:00~ 11:00 アロマリラックス miki 11:30~ 12:30 優しいフロー miki	22 10:00~ 11:00 ベーシック sayaka 11:30~ 12:30 アロマリラックス sayaka	23 10:30~ 11:30 アロマリラックス miho 11:30~ 12:30 ピラティス saori 16:30~ 17:30 ベーシック satoru 18:00~ 19:00 アロマリラックス satoru
14:30~ 15:30 ベーシック sayaka 16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka	18:00~ 19:00 Bhakti Flow saori 19:15~ 19:45 音浴30min saori	18:00~ 19:00 ベーシック rituko 19:30~ 20:30 アロマリラックス rituko		18:00~ 19:00 アロマリラックス maru 19:30~ 20:30 Ayurveda yoga maru	18:00~ 19:00 ベーシック mizuki 19:30~ 20:30 ※リストラティブヨガ mizuki	
24	25 10:30~ 11:30 骨盤調整ヨガ saori 定休日	26 10:00~ 11:00 ベーシック miki 11:30~ 12:30 ※骨盤底筋 miki	27 定休日	28 10:00~ 11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~ 12:30 ベーシック sayaka	29 10:30~ 11:30 優しいフロー miho 15:00~ 16:00 Ayurveda yoga maru 18:00~ 19:00 ベーシック mikiko 19:30~ 20:30 フロー ヨガ mikiko	30 10:30~ 11:30 優しいフロー miho 15:00~ 16:00 骨盤調整ヨガ saori 18:00~ 19:00 FRP®姿勢 satoru 18:00~ 19:00 ほぐしヨガ satoru
		15:00~ 16:00 肩甲骨ヨガ® saori 18:45~ 20:15 アシュタンガ90分 nao		18:00~ 19:00 アロマリラックス mizuno 19:30~ 20:30 ベーシック mizuno		