

12

- 今月のアロマ -

- ・パルマローザ
- ・ティーツリー
- ・ローズマリー
- ・ラベンダー

2024

# LESSON SCHEDULE



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

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>1</b> 9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:00 マインドフルネス瞑想 dai	<b>2</b> 10:00~11:00 アロマリラックス asako 11:30~12:40 シャラナムヨガ asako	<b>3</b> 10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 優しいフロー miki	<b>4</b> 定休日	<b>5</b> 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka	<b>6</b> 10:30~11:30 腸活デトックス miho	<b>7</b> 養成講座 10:30~17:30
14:30~15:30 フローヨガ mikiko 16:00~17:00 アロマリラックス mikiko	15:00~16:00 ベーシック miho 18:00~19:00 Bhakti Flow saori	18:00~19:00 ベーシック rituko 19:30~20:30 アロマリラックス rituko		15:00~16:00 フローヨガ mikiko 18:00~19:00 アロマリラックス maru 19:30~20:30 ベーシック maru	18:00~19:00 骨盤調整ヨガ saori 19:15~19:45 音浴30min saori	
<b>8</b> 浅野佑介 WS (有料) 10:00~11:30 インナーシェイプ ヨガ	<b>9</b> 10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~12:30 ベーシック mizuki	<b>10</b> 10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 アロマリラックス miki	<b>11</b> 定休日	<b>12</b> 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:00 ベーシック sayaka	<b>13</b> 10:30~11:30 優しいフロー miho	<b>14</b> 養成講座 10:30~17:30
13:00~14:30 Joker style yoga 15:00~16:30 アジャスト&アライメント	18:45~20:15 アシュタンガ90分 nao	18:00~19:00 ベーシック mizuno 19:30~20:30 優しいフロー mizuno		15:00~16:00 Ayurveda yoga maru 18:00~19:00 アロマリラックス mikiko 19:30~20:30 ベーシック mikiko	18:00~19:00 ベーシック mizuki 19:30~20:30 ※リストラティブヨガ mizuki	
<b>15</b> 9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:00 ピラティス saori	<b>16</b> 10:00~11:00 ベーシック asako 11:30~12:40 シャラナムヨガ asako	<b>17</b> 10:00~11:00 アロマリラックス miki 11:30~12:30 ベーシック miki	<b>18</b> 定休日	<b>19</b> 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka	<b>20</b> 10:30~11:30 腸活デトックス miho	<b>21</b> 養成講座 10:30~17:30
午前中のみ	15:00~16:00 アロマリラックス miho 18:00~19:00 wheel yoga saori	18:00~19:00 ベーシック rituko 19:30~20:30 アロマリラックス rituko		15:00~16:00 フローヨガ mikiko 18:00~19:00 Ayurveda yoga maru 19:30~20:30 ベーシック maru	15:00~16:00 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~19:00 アロマリラックス satoru 19:30~20:30 FRP®姿勢 satoru	
<b>22</b> 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	<b>23</b> 10:00~11:00 骨盤調整ヨガ saori 11:30~12:30 アロマリラックス mizuki	<b>24</b> 10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ※骨盤底筋 miki	<b>25</b> 定休日	<b>26</b> 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka	<b>27</b> 10:30~11:30 ベーシック miho	<b>28</b> 10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~12:30 アロマリラックス satoru
14:30~15:30 アロマリラックス mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko	18:00~19:00 シヴァナンダヨガ saori	18:00~19:00 Healing Aroma saori 19:30~20:30 wheel yoga saori		15:00~16:00 アロマリラックス maru 18:00~19:00 ベーシック mikiko 19:30~20:30 フローヨガ mikiko	15:00~16:00 アナトミック骨盤® saori 18:00~19:00 ※リストラティブヨガ mizuki 19:30~20:30 ベーシック mizuki	14:00~16:00 年末イベント 太陽礼拝108回 nao
29	30	31		<b>SHARANAM INFO</b>		
定休日	定休日	定休日		<p>□ 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      □ ※印 骨盤底筋・リストラティブヨガは女性限定クラスです      □ 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</p>		

