

## LESSON SCHEDULE



2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>31</b>		<b>SHARANAM INFO</b>			<b>1</b>	<b>2</b>
養成講座 10:30~17:30	□ 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 □ wheel yoga・FRPの定員は5名様です □ woman's healthは女性限定クラスです	予約QRコード 	10:30~11:30	ベーシック saori	10:00~11:00	ベーシック satoru
					11:30~12:30	FRP姿勢 satoru
					14:30~15:30	Healing Aroma saori
					16:00~17:00	アナトミック骨盤® saori
					18:30~19:45	woman's health saori
					~ゆらぎに寄り添う~ (女性限定)	
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
定休日	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ saori	10:00~11:00 ベーシック mikiko	10:00~11:00 優しいフロー sayaka	10:00~11:00 Healing Aroma saori		
	11:30~12:30 アロマリラックス mikiko	11:30~12:30 ベーシック sayaka	11:30~12:30 ベーシック sayaka	11:30~12:30 FRPビギナー nao		staff研修
	15:00~16:00 Healing Aroma saori					
	18:30~19:30 パワーヨガ nao	18:00~19:00 優しいフロー sayaka	15:00~16:00 フローヨガ mikiko	18:00~19:00 ベーシック maru	18:00~19:00 アロマリラックス satoru	14:30~15:30 ベーシック sayaka
		19:30~20:30 ベーシック sayaka	19:30~20:30 Ayurveda yoga maru	19:30~20:30 Ayurveda yoga maru	19:30~20:30 ほぐしヨガ satoru	16:00~17:00 優しいフロー sayaka
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
9:30~10:30 朝yoga saori		10:00~11:00 Bhakti Flowビギナー saori				10:30~11:30 special event (有料)
11:00~12:00 マインドフルネス瞑想 dai	staff研修	11:30~12:30 ベーシック saori				友活ヨガ
12:30~13:30 ピラティス saori						
14:30~15:30 アロマリラックス mikiko	14:30~15:30 FRP姿勢 satoru					14:30~15:30 ベーシック satoru
16:00~17:00 フローヨガ mikiko	16:00~17:00 ベーシック satoru	18:00~19:00 アロマリラックス maru				16:00~17:00 ほぐしヨガ satoru
		19:00~20:30 フローヨガ maru				
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
定休日	10:00~11:00 ラジヨガ saori	10:30~11:30 ベーシック aya	10:00~11:00 アロマリラックス sayaka	10:00~11:00 wheelストレッチ saori		
	11:30~12:30 Healing Aroma saori		11:30~12:30 優しいフロー sayaka	11:30~12:30 骨盤調整ヨガ saori		
	15:00~16:00 Bhakti Flow saori					
		18:00~19:00 wheel yoga saori	15:00~16:00 ベーシック mikiko	15:00~16:00 ベーシック mikiko		14:30~15:30 FRP姿勢 satoru
		19:30~20:30 肩甲骨ヨガ® saori	18:00~19:00 Ayurveda yoga maru	18:00~19:00 Ayurveda yoga maru	19:00~20:00 NIGHT YOGA (有料)	16:00~17:00 アロマリラックス satoru
			19:30~20:30 ベーシック maru	19:30~20:30 ベーシック maru		
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
9:30~10:30 朝yoga saori	10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~11:00 アロマリラックス mikiko	10:00~11:00 優しいフロー sayaka	10:00~11:00 ベーシック aya		
11:00~12:00 ピラティス saori		11:30~12:30 ベーシック mikiko	11:30~12:30 アロマリラックス sayaka	11:30~12:30 FRPビギナー nao		養成講座
14:30~15:30 ベーシック sayaka						10:30~17:30
16:00~17:00 アロマリラックス sayaka	18:30~19:30 パワーヨガ nao	18:00~19:00 フローヨガ maru	15:00~16:00 Ayurveda yoga maru	18:00~19:00 ピラティス saori		
		19:30~20:30 Ayurveda yoga maru	18:00~19:00 ベーシック mikiko	19:30~20:30 Ayurveda yoga maru	19:15~19:45 音浴30min saori	
			19:30~20:30 アロマリラックス mikiko	19:30~20:30 アロマリラックス mikiko		