

8

- 今月のアロマ -

・ラベンダー ・ティーツリー

・マンダリン

## LESSON SCHEDULE



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

2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>31</b>  養成講座 10:30~17:30	\ SHARANAM info / <div> <input type="checkbox"/> レッスン開始時間にご注意ください  <input type="checkbox"/> 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  <input type="checkbox"/> wheel yoga・FRPの定員は5名様です  <input type="checkbox"/> woman's healthは女性限定クラスです </div> <div>           予約QRコード  </div>				<b>1</b> 10:30~11:30 ベーシック saori   18:30~19:45 woman's health saori ~ゆらぎに寄り添う~ (女性限定)	<b>2</b> 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
<b>3</b>  定休日	<b>4</b> 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ saori  15:00~16:00 Healing Aroma saori 18:30~19:30 パワーヨガ nao	<b>5</b> 10:00~11:00 ベーシック mikiko 11:30~12:30 アロマリラックス mikiko  18:00~19:00 優しいフロー sayaka 19:30~20:30 ベーシック sayaka	<b>6</b>  定休日	<b>7</b> 10:00~11:00 優しいフロー sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka  15:00~16:00 フローヨガ mikiko 18:00~19:00 ベーシック maru 19:30~20:30 Ayurveda yoga maru	<b>8</b> 10:00~11:00 Healing Aroma saori 11:30~12:30 FRPビギナー nao  18:00~19:00 アロマリラックス satoru 19:30~20:30 ほぐしヨガ satoru	<b>9</b>  staff研修  14:30~15:30 ベーシック sayaka 16:00~17:00 優しいフロー sayaka
<b>10</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 14:30~15:30 アロマリラックス mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko	<b>11</b>  staff研修 14:30~15:30 FRP姿勢 satoru 16:00~17:00 ベーシック satoru	<b>12</b> 10:00~11:00 Bhakti Flowビギナー saori 11:30~12:30 ベーシック saori  18:00~19:00 アロマリラックス maru 19:30~20:30 フローヨガ maru	<b>13</b>  定休日	<b>14</b>  定休日	<b>15</b>  定休日	<b>16</b> 10:30~11:30 special event (有料) 友活ヨガ  14:30~15:30 ベーシック satoru 16:00~17:00 ほぐしヨガ satoru
<b>17</b>  定休日	<b>18</b> 10:00~11:00 ラジヨガ saori 11:30~12:30 Healing Aroma saori  15:00~16:00 Bhakti Flow saori	<b>19</b> 10:30~11:30 ベーシック aya  18:00~19:00 wheel yoga saori 19:30~20:30 肩甲骨ヨガ® saori	<b>20</b>  定休日	<b>21</b> 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 優しいフロー sayaka  15:00~16:00 ベーシック mikiko 18:00~19:00 Ayurveda yoga maru 19:30~20:30 ベーシック maru	<b>22</b> 10:00~10:45 wheelストレッチ saori 11:30~12:30 骨盤調整ヨガ saori  19:00~20:00 NIGHT YOGA (有料)	<b>23</b> 10:30~11:45 woman's health saori ~ゆらぎに寄り添う~ (女性限定)  14:30~15:30 FRP姿勢 satoru 16:00~17:00 アロマリラックス satoru
<b>24</b> 9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:00 ピラティス saori  14:30~15:30 ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka	<b>25</b> 10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori  18:30~19:30 パワーヨガ nao	<b>26</b> 10:00~11:00 アロマリラックス mikiko 11:30~12:30 ベーシック mikiko  18:00~19:00 フローヨガ maru 19:30~20:30 Ayurveda yoga maru	<b>27</b>  定休日	<b>28</b> 10:00~11:00 優しいフロー sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka  15:00~16:00 Ayurveda yoga maru 18:00~19:00 ベーシック mikiko 19:30~20:30 アロマリラックス mikiko	<b>29</b> 10:00~11:00 ベーシック aya 11:30~12:30 FRPビギナー nao  18:00~19:00 ピラティス saori 19:15~19:45 音浴30min saori	<b>30</b>  養成講座 10:30~17:30