

10

- 今月のアロマ -

- ・ゼラニウム
 - ・ティーツリー
 - ・クラリセージ
 - ・パルマローザ

LESSON SCHEDULE



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

2025

| SUNDAY | MONDAY | | TUESDAY | | WED | THURSDAY | | | FRIDAY | | | SATURDAY | | | | | |
|---|--------|------------------|---|----|---------------------|-----------------|-----------------|--------------------|------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|--|--|--|--|--|
| ＼SHARANAM INFO／ | | | 予約QRコード  | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | |
| □ レッスンの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 | | | | | | 10:00～ 11:00 | フローヨガ sayaka | 10:00～ 11:00 | ベースック aya | 養成講座 10:30～17:30 | | | | | | | |
| 11:30～ 12:30 | | | | | | ベースック sayaka | 11:30～ 12:30 | FRPビギナー nao | 10:30～17:30 | | | | | | | | |
| 定休日 | | | | | | 18:00～ 19:00 | ベースック maru | 18:00～ 19:00 | ほぐしヨガ satoru | 18:00～ 19:00 Flow Music Yoga saori | | | | | | | |
| 19:30～ 20:30 | | | | | | アロマリラックス maru | 19:30～ 20:30 | ベースック satoru | 18:00～ 19:00 FRP姿勢 satoru | | | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | | | | | | | | | |
| 10:00～ 11:00 | | ベースック moeju | 10:00～ 11:00 | | アロマリラックス mikiko | 10:00～ 11:00 | | ベースック sayaka | 10:30～ 11:30 | | wheel yoga saori | | | | | | |
| 11:30～ 12:30 | | 腸活ヨガ moeju | 11:30～ 12:30 | | ベースック mikiko | 11:30～ 12:30 | | アロマリラックス sayaka | 11:30～ 12:30 | | ベースック sayaka | Bhakti Flow研修 | | | | | |
| 定休日 | | | 定休日 | | | 定休日 | | | 定休日 | | | 10:30～17:30 | | | | | |
| 15:00～ 16:00 | | フローヨガ sayaka | 18:00～ 19:00 | | ベースック sayaka | 18:00～ 19:00 | | アロマリラックス maru | 18:00～ 19:00 | | FRP姿勢 satoru | | | | | | |
| 19:30～ 20:30 | | フローヨガ sayaka | 19:30～ 20:30 | | フローヨガ sayaka | 19:30～ 20:30 | | Ayurveda yoga maru | 19:30～ 20:30 | | アロマリラックス satoru | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | | | | | | | | | |
| Bhakti Flow研修 | | Bhakti Flow研修 | 10:00～ 11:00 | | フローヨガ mikiko | 10:00～ 11:00 | | アロマリラックス sayaka | 10:00～ 11:00 | | ベースック saori | | | | | | |
| 10:30～17:30 | | 10:30～17:30 | 11:30～ 12:30 | | アロマリラックス mikiko | 11:30～ 12:30 | | ベースック sayaka | 11:30～ 12:30 | | Flow Music Yoga saori | 養成講座 | | | | | |
| 18:30～ 19:45 | | specialc WS (有料) | 18:00～ 19:00 | | Ayurveda yoga maru | 18:00～ 19:00 | | アロマリラックス satoru | 18:00～ 19:00 | | アロマリラックス satoru | 18:00～ 19:00 アロマリラックス satoru | | | | | |
| Night Healing yoga Mao | | | 19:30～ 20:30 | | ベースック maru | 19:30～ 20:30 | | アロマリラックス maru | 19:30～ 20:30 | | ほぐしヨガ satoru | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | | | | | | | | | | |
| 9:30～ 10:30 朝yoga saori | | 腸活ヨガ moeju | 10:00～ 11:00 | | Healing Aroma saori | 10:00～ 11:00 | | ベースック sayaka | 10:30～ 11:40 | | woman's health saori | | | | | | |
| 11:00～ 12:00 アナトミック骨盤® saori | | ベースック moeju | 11:30～ 12:30 | | 肩甲骨ヨガ® saori | 11:30～ 12:30 | | アロマリラックス sayaka | ～ゆらぎに寄り添う～ (女性限定) | | 養成講座 | | | | | | |
| 14:30～ 15:30 ベースック mikiko | | アロマリラックス aya | 15:00～ 16:00 | | | 18:00～ 19:00 | | フローヨガ maru | 18:00～ 19:00 | | 肩甲骨ヨガ® saori | | | | | | |
| 16:00～ 17:00 アロマリラックス mikiko | | パワーヨガ nao | 18:30～ 19:30 | | ベースック sayaka | 19:30～ 20:30 | | Ayurveda yoga maru | 19:15～ 19:45 | | 音浴30min saori | | | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | | | | | | |
| 10:00～ 11:00 ベースック sayaka | | アロマリラックス moeju | 10:00～ 11:00 | | ベースック mikiko | 10:00～ 11:00 | | フローヨガ sayaka | 10:00～ 11:00 | | Healing Aroma saori | | | | | | |
| 11:30～ 12:30 フローヨガ sayaka | | 骨盤調整ヨガ moeju | 11:30～ 12:30 | | アロマリラックス mikiko | 11:30～ 12:30 | | ベースック sayaka | 11:30～ 12:30 | | FRPビギナー nao | | | | | | |
| 14:30～ 15:30 ピラティス saori | | ベースック aya | 15:00～ 16:00 | | | 15:00～ 16:00 | | wheel yoga saori | 18:30～ 19:40 | | woman's health saori | | | | | | |
| 16:00～ 17:00 Flow Music Yoga saori | | FRPコアトレ nao | 18:30～ 19:30 | | Ayurveda yoga maru | 18:00～ 19:00 | | アロマリラックス maru | 18:30～ 19:40 | | ～ゆらぎに寄り添う～ (女性限定) | | | | | | |
| 19:30～ 20:30 | | フローヨガ maru | 19:30～ 20:30 | | ベースック maru | 19:30～ 20:30 | | ベースック maru | 19:30～ 20:30 | | ～ゆらぎに寄り添う～ (女性限定) | | | | | | |