

12

- 今月のアロマ -

・イランイラン
・レモン　・ラベンダー

LESSON SCHEDULE

2025



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

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1 10:00~11:00 アロマリラックス moeju 11:30~12:30 腸活ヨガ moeju	2 10:00~11:00 フローヨガ mikiko 11:30~12:30 ベーシック mikiko	3 定休日	4 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka	5 10:00~11:00 Healing Aroma saori 11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori	6 10:00~11:00 Flow Music Yoga saori 11:30~12:30 ピラティス saori
	18:30~19:30 パワーヨガ nao	18:00~19:00 骨盤調整ヨガ sayaka 19:30~20:30 アロマリラックス sayaka		18:00~19:00 ベーシック maru 19:30~20:30 Ayurveda yoga maru	18:00~19:00 アロマリラックス satoru 19:30~20:30 快眠ヨガ satoru	14:30~15:30 ベーシック satoru 16:00~17:00 FRP姿勢 satoru
7 special 1day講座 10:30~16:00 ヨガストラでハッピーになれますか? 講師 佐藤ゴウ 【修了書発行】	8 10:00~11:00 ベーシック moeju 11:30~12:30 骨盤調整ヨガ moeju	9 10:00~11:00 アロマリラックス mikiko 11:30~12:30 フローヨガ mikiko	10 定休日	11 10:00~11:00 優しいフロー sayaka 11:30~12:30 ベーシック sayaka	12 10:00~11:00 アロマリラックス aya 11:30~12:30 FRPピギナー nao	13 10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~12:30 wheel yoga saori
	15:00~16:00 Flow Music Yoga saori	18:00~19:00 Ayurveda yoga maru		18:00~19:00 アロマリラックス maru 19:30~20:30 フローヨガ maru	18:30~19:45 woman's health saori ～ゆらぎに寄り添う～ 女性限定	14:30~15:30 ほぐしヨガ satoru 16:00~17:00 アロマリラックス satoru
14 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 アナトミック骨盤® saori 14:30~15:30 アロマリラックス mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko	15 10:00~11:00 アロマリラックス moeju 11:30~12:30 ベーシック moeju	16 10:00~11:00 wheel yoga saori 11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori	17 定休日	18 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス sayaka	19 10:00~11:00 Flow Music Yoga saori 11:30~12:30 Healing Aroma saori	20 10:00~11:00 ピラティス saori 11:30~12:30 woman's health saori ～ゆらぎに寄り添う～ 女性限定
	18:30~19:30 パワーヨガ nao	18:00~19:00 アロマリラックス sayaka 19:30~20:30 フローヨガ sayaka		18:00~19:00 フローヨガ maru 19:30~20:30 ベーシック maru	18:00~19:00 アロマリラックス satoru 19:30~20:30 快眠ヨガ satoru	14:30~15:30 FRP姿勢 satoru 16:00~17:00 ほぐしヨガ satoru
21 定休日	22 10:00~11:00 ベーシック moeju 11:30~12:30 腸活ヨガ moeju	23 10:00~11:00 フローヨガ mikiko 11:30~12:30 アロマリラックス mikiko	24 定休日	25 10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 優しいフロー sayaka	26 10:00~11:00 ベーシック aya 11:30~12:30 FRPピギナー nao	27 10:00~11:00 ベーシック satoru 11:30~12:30 アロマリラックス satoru
	15:00~16:00 Bhakt Flow saori 18:30~19:30 FRPコアトレ nao	18:00~19:00 ベーシック maru 19:30~20:30 アロマリラックス maru		18:00~19:00 アロマリラックス maru 19:30~20:30 Ayurveda yoga maru	18:00~19:00 Flow Music Yoga saori 19:15~19:45 音浴30min saori	14:00~16:00 太陽礼拝108回 nao
28 9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:00 Healing Aroma saori 午前中のみ	29	30 定休日				

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ので ご了承ください
- wheel yoga・FRPの定員は5名様です
- Flow Music Yogaの定員は6名様です
- woman's healthは女性限定・6名定員です
- マインドフルネス瞑想の予約締切は前日17:00まで

予約QRコード

