

12

- 今月のアロマ -
・イランイラン
・レモン ・ラベンダー

LESSON SCHEDULE



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

2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1 10:00~ アロマリラックス moeju 11:00~ 11:30~ 腸活ヨガ moeju 12:30	2 10:00~ フローヨガ mikiko 11:00~ 11:30~ ベーシック mikiko 12:30	3	4 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ 11:30~ アロマリラックス sayaka 12:30	5 10:00~ Healing Aroma saori 11:00~ 11:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30	6 10:00~ Flow Music Yoga saori 11:00~ 11:30~ ビラティス saori 12:30
			定休日			
	18:30~ パワーヨガ nao 19:30	18:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka 19:00~ 19:30~ アロマリラックス sayaka 20:30		18:00~ ベーシック maru 19:00~ 19:30~ Ayurveda yoga maru 20:30	18:00~ アロマリラックス satoru 19:00~ 19:30~ 快眠ヨガ satoru 20:30	14:30~ ベーシック satoru 15:30~ 16:00~ FRP姿勢 satoru 17:00
7 specialc 1day講座 10:30~ ヨーガスートラで ハッピーに 16:00 なれますか？ 講師 佐藤ゴウ	8 10:00~ ベーシック moeju 11:00~ 11:30~ 骨盤調整ヨガ moeju 12:30	9 10:00~ アロマリラックス mikiko 11:00~ 11:30~ フローヨガ mikiko 12:30	10	11 10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00~ 11:30~ ベーシック sayaka 12:30	12 10:00~ アロマリラックス aya 11:00~ 11:30~ FRPビギナー nao 12:30	13 10:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:00~ 11:30~ wheel yoga saori 12:30
【修了書発行】	15:00~ Flow Music Yoga saori 16:00~ 18:30~ FRPコアトレ nao 19:30	18:00~ Ayurveda yoga maru 19:00~ 19:30~ ベーシック maru 20:30	定休日	18:00~ アロマリラックス maru 19:00~ 19:30~ フローヨガ maru 20:30	18:30~ woman's health saori 19:45~ ~ゆらぎに寄り添う~ 女性限定	14:30~ ほぐしヨガ satoru 15:30~ 16:00~ アロマリラックス satoru 17:00
14 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ 11:00~ マインドフルネス瞑想 dai 12:00~ 12:30~ アナトミック骨盤® saori 13:30~ 14:30~ アロマリラックス mikiko 15:30~ 16:00~ ベーシック mikiko 17:00	15 10:00~ アロマリラックス moeju 11:00~ 11:30~ ベーシック moeju 12:30	16 10:00~ wheel yoga saori 11:00~ 11:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30	17	18 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ 11:30~ アロマリラックス sayaka 12:30	19 10:00~ Flow Music Yoga saori 11:00~ 11:30~ Healing Aroma saori 12:30	20 10:00~ ビラティス saori 11:00~ 11:30~ woman's health saori 12:30
			定休日			~ゆらぎに寄り添う~ 女性限定
	18:30~ パワーヨガ nao 19:30	18:00~ アロマリラックス sayaka 19:00~ 19:30~ フローヨガ sayaka 20:30		18:00~ フローヨガ maru 19:00~ 19:30~ ベーシック maru 20:30	18:00~ アロマリラックス satoru 19:00~ 19:30~ 快眠ヨガ satoru 20:30	14:30~ FRP姿勢 satoru 15:30~ 16:00~ ほぐしヨガ satoru 17:00
21	22 10:00~ ベーシック moeju 11:00~ 11:30~ 腸活ヨガ moeju 12:30	23 10:00~ フローヨガ mikiko 11:00~ 11:30~ アロマリラックス mikiko 12:30	24	25 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00~ 11:30~ 優しいフロー sayaka 12:30	26 10:00~ ベーシック aya 11:00~ 11:30~ FRPビギナー nao 12:30	27 10:00~ ベーシック satoru 11:00~ 11:30~ アロマリラックス satoru 12:30
定休日	15:00~ Bhakt Flow saori 16:00~ 18:30~ FRPコアトレ nao 19:30	18:00~ ベーシック maru 19:00~ 19:30~ アロマリラックス maru 20:30	定休日	18:00~ アロマリラックス maru 19:00~ 19:30~ Ayurveda yoga maru 20:30	18:00~ Flow Music Yoga saori 19:00~ 19:15~ 音浴30min saori 19:45	14:00~ 太陽礼拝108回 nao 16:00
28 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ 11:00~ Healing Aroma saori 12:00	29	30	<div>SHARANAM INFO</div> <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"/> Flow Music Yogaの定員は6名様です <input type="checkbox"/> woman's healthは女性限定・6名定員です <input type="checkbox"/> マインドフルネス瞑想の予約締切は前日17:00まで </div>			
午前中のみ	定休日	定休日	<div>予約QRコード</div>			