

# 02

- 今月のアロマ -

- ・ティーツリー ・パルマローザ
- ・シダーウッド ・ゼラニウム

# LESSON SCHEDULE



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

2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>1</b> 10:00~ Healin Aroma saori 11:00~ ピラティス saori 12:30~ 14:30~ ベーシック mikiko 15:30~ フローヨガ mikiko 16:00~ 17:00~	<b>2</b> 10:00~ ベーシック moeju 11:00~ 腸活ヨガ moeju 12:30~ 15:00~ 卒業生トライアル an 16:00~ パワーヨガ nao 18:30~ 19:30~	<b>3</b> 10:00~ アロマリラックス mikiko 11:00~ フローヨガ mikiko 12:30~ 18:00~ フローヨガ sayaka 19:00~ アロマリラックス sayaka 19:30~ 20:30~	<b>4</b> 定休日	<b>5</b> 10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00~ ベーシック sayaka 12:30~ 15:00~ wheel yoga saori 16:00~ woman's health saori 18:30~ 19:45~ ~ゆらぎに寄り添う~	<b>6</b> 10:00~ アロマリラックス aya 11:00~ FRPビギナー nao 12:30~ 18:00~ ベーシック satoru 19:00~ 快眠ヨガ satoru 19:30~ 20:30~	<b>7</b> 10:00~ Flow Music Yoga saori 11:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30~ 14:30~ アロマリラックス satoru 15:30~ FRP姿勢 satoru 16:00~ 17:00~
<b>8</b> 定休日	<b>9</b> 10:00~ アロマリラックス moeju 11:00~ 骨盤調整ヨガ moeju 12:30~ 15:00~ Flow Music Yoga saori 16:00~ FRPコアトレ nao 18:30~ 19:30~	<b>10</b> 10:00~ フローヨガ mikiko 11:00~ ベーシック mikiko 12:30~ 18:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka 19:00~ ベーシック sayaka 19:30~ 20:30~	<b>11</b> 定休日	<b>12</b> 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ アロマリラックス sayaka 12:30~ 18:00~ フローヨガ mikiko 19:00~ アロマリラックス mikiko 19:30~ 20:30~	<b>13</b> 10:00~ Healing Aroma saori 11:00~ FRPビギナー nao 12:30~ 18:00~ シヴァナンダヨガ saori 19:00~ 音浴30min saori 19:15~ 19:45~	<b>14</b> 10:00~ 椅子ヨガ45分 saori 10:45~ アナトミック骨盤® saori 11:30~ 12:30~ 14:30~ 100円体験レッスン nao 15:30~ 16:00~ ベーシック nao 17:00~
<b>15</b> 10:00~ woman's health saori 11:15~ ~ゆらぎに寄り添う~ 11:30~ マインドフルネス瞑想 dai 12:30~ 14:30~ フローヨガ sayaka 15:30~ アロマリラックス sayaka 16:00~ 17:00~	<b>16</b> 10:00~ ベーシック moeju 11:00~ 腸活ヨガ moeju 12:30~ 15:00~ アロマリラックス aya 16:00~ パワーヨガ nao 18:30~ 19:30~	<b>17</b> 10:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:00~ Flow Music Yoga saori 12:30~ 18:00~ アロマリラックス sayaka 19:00~ ●新月ヨガ 女性限定 19:30~ 20:30~	<b>18</b> 定休日	<b>19</b> 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00~ 優しいフロー sayaka 12:30~ 18:00~ アナトミック骨盤® saori 19:00~ 椅子ヨガ45分 saori 19:30~ 20:15~	<b>20</b> 10:00~ ベーシック aya 11:00~ wheel yoga saori 12:30~ 18:00~ FRP姿勢 satoru 19:00~ 快眠ヨガ satoru 19:30~ 20:30~	<b>21</b> 10:00~ Healing Aroma saori 11:00~ ピラティス saori 12:30~ 14:00~ キックエクササイズ 予約制 15:30~ 16:00~ お一人様25分 3名限定 17:00~ ほぐしヨガ satotu
<b>22</b> 定休日	<b>23</b> 10:00~ Flow Music Yoga saori 11:00~ 100円体験レッスン saori 12:30~ 14:30~ FRPコアトレ nao 15:30~ ベーシック nao 16:00~ 17:00~	<b>24</b> 10:00~ アロマリラックス mikiko 11:00~ フローヨガ mikiko 12:30~ 18:00~ ベーシック sayaka 19:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka 19:30~ 20:30~	<b>25</b> 定休日	<b>26</b> 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka 12:30~ 18:00~ アロマリラックス mikiko 19:00~ ベーシック mikiko 19:30~ 20:30~	<b>27</b> 10:30~ Healing Aroma saori 11:30~ 18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:00~ Flow Music Yoga saori 19:30~ 20:30~	<b>28</b> 10:00~ ほぐしヨガ satoru 11:00~ FRP姿勢 satoru 12:30~ 16:00~ wheel Yoga saori 17:00~

## 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・椅子ヨガの定員は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名定員クラスです
- 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

