

# 3

- 今月のアロマ -

・ 柚子 ・ ユーカリ

・ グレープフルーツ

# LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>1</b> 10:00~ Healing Aroma saori 11:00~ 卒業生トライアル an 12:30~ 14:30~ アロマリラックス mikiko 15:30~ フローヨガ mikiko 16:00~ 17:00~	<b>2</b> 10:00~ アロマリラックス moeju 11:00~ 11:30~ 骨盤調整ヨガ moeju 12:30~ 18:30~ N's style nao 19:30~	<b>3</b> 10:00~ ベーシック mikiko 11:00~ 11:30~ アロマリラックス mikiko 12:30~ 18:00~ フローヨガ sayaka 19:00~ 19:30~ アロマリラックス sayaka 20:30~	<b>4</b> 定休日	<b>5</b> 10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00~ 11:30~ ベーシック sayaka 12:30~ 18:00~ シヴァナンダヨガ saori 19:00~ 19:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 20:30~	<b>6</b> 10:00~ Healing Aroma saori 11:00~ 11:30~ FRPビギナー nao 12:30~ 18:00~ ほぐしヨガ satoru 19:00~ 19:30~ 快眠ヨガ satoru 20:30~	<b>7</b> 10:00~ 卒業生トライアル an 11:00~ 11:30~ Flow Music Yoga saori 12:30~ 14:00~ キックエクササイズ 予約制 15:30~ 3名限定 お一人様25分 (有料) 16:00~ アロマリラックス satoru 17:00~
<b>8</b> 定休日	<b>9</b> 10:30~ Flow Music Yoga saori 11:30~ 15:00~ アロマリラックス aya 16:00~ 18:30~ N's style nao 19:30~	<b>10</b> 10:00~ アロマリラックス mikiko 11:00~ 11:30~ フローヨガ mikiko 12:30~ 18:00~ 骨盤調整ヨガ saori 19:00~ 19:30~ wheel yoga saori 20:30~	<b>11</b> 定休日	<b>12</b> 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ 11:30~ アロマリラックス sayaka 12:30~ 18:00~ ベーシック mikiko 19:00~ 19:30~ アロマリラックス mikiko 20:30~	<b>13</b> 10:30~ アロマリラックス aya 11:30~ 18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:00~ 19:15~ 音浴30min saori 19:45~	<b>14</b> 10:00~ 椅子ヨガ50分 saori 10:50~ 11:30~ アナトミック骨盤® saori 12:30~ 14:30~ ほぐしヨガ satoru 15:30~ 16:00~ アライメント(股関節) satoru 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~ 13:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 14:00~ 14:30~ ベーシック nao 15:30~ 16:00~ N's style nao 17:00~	<b>16</b> 10:00~ ベーシック moeju 11:00~ 11:30~ 腸活ヨガ moeju 12:30~ 18:30~ N's style nao 19:30~	<b>17</b> 10:00~ Healing Aroma saori 11:00~ 11:30~ wheel yoga saori 12:30~ 18:00~ ベーシック sayaka 19:00~ 19:30~ フローヨガ sayaka 20:30~	<b>18</b> 定休日	<b>19</b> 10:00~ 優しいフロー sayaka 11:00~ 11:30~ 骨盤調整ヨガ sayaka 12:30~ 18:00~ アナトミック骨盤® saori 19:00~ 19:30~ 椅子ヨガ50分 saori 20:20~	<b>20</b> 10:00~ Flow Music Yoga saori 11:00~ 11:30~ ピラティス saori 12:30~ 14:30~ ベーシック nao 15:30~ 16:00~ FRPコアトレ nao 17:00~	<b>21</b> 10:00~ シヴァナンダヨガ saori 11:00~ 11:30~ wheel yoga saori 12:30~ 14:00~ キックエクササイズ 予約制 15:30~ 3名限定 お一人様25分 (有料) 16:00~ ほぐしヨガ satoru 17:00~
<b>22</b> 定休日	<b>23</b> 10:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~ 15:00~ ベーシック aya 16:00~ 18:30~ N's style nao 19:30~	<b>24</b> 10:00~ ベーシック mikiko 11:00~ 11:30~ フローヨガ mikiko 12:30~ 18:00~ wheel yoga saori 19:00~ 19:30~ Flow Music Yoga saori 20:30~	<b>25</b> 定休日	<b>26</b> 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00~ 11:30~ ベーシック sayaka 12:30~ 18:00~ フローヨガ mikiko 19:00~ 19:30~ ベーシック mikiko 20:30~	<b>27</b> 10:00~ ベーシック aya 11:00~ 11:30~ FRPビギナー nao 12:30~ 18:30~ woman's health saori 19:45~ ~ゆらぎに寄り添う~	<b>28</b> 《special講座》 10:30~ Asana Lab 3H 13:30~ 15:00~ Yoga Nidra 3H 18:00~
<b>29</b> 《special講座》 10:30~ Asana Lab 3H 13:30~ 15:00~ Yoga Nidra 3H 18:00~	<b>30</b> 10:30~ 椅子ヨガ50分 saori 11:40~ 15:00~ Flow Music Yoga saori 16:00~ 18:30~ N's style nao 19:30~	<b>31</b> 10:00~ アロマリラックス mikiko 11:00~ 11:30~ ベーシック mikiko 12:30~ 18:00~ フローヨガ sayaka 19:00~ 19:30~ 骨盤調整ヨガ sayaka 20:30~	<b>SHARANAM INFO</b> <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・椅子ヨガの定員は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締め切りは前日の17:00まで			

