



2018

7
July

Lesson Schedule

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
	10:00~ 11:10 ゆったりフロー saori 11:30~ 12:40 アロマリラックス saori 定休日 13:15~ 14:25 ベーシック yoko 18:00~ 19:10 リンパマッサージ mika 19:30~ 20:40 アнатミック骨盤® saori	10:00~ 11:10 アロマリラックス miki 11:30~ 12:40 ピラティス saori 13:15~ 14:25 シラナムヨガ tomoko 18:00~ 19:10 アジャストヨガ megumi 19:30~ 20:40 ベーシック megumi		10:00~ 11:10 陰ヨガ masami 11:30~ 12:40 フローヨガ masami 13:15~ 14:25 ピラティス saori 18:00~ 19:10 ベーシック yoko 19:30~ 20:40 アロマリラックス yoko	10:00~ 11:10 ベーシック miki 11:30~ 12:40 ラジヨガ miki 13:15~ 14:25 シラナムヨガ miki 18:00~ 19:10 デトックスヨガ miho 19:30~ 20:40 アロマリラックス miho	10:00~ 11:10 アロマリラックス megumi 11:30~ 12:40 アジャストヨガ megumi 13:15~ 14:25 ベーシック saori 14:45~ 15:55 筋膜リリースヨガ miho 16:15~ 17:25 無料体験 miho
8	9	10	11	12	13	14
10:00~ 11:10 デトックスヨガ miho 11:30~ 12:40 ゆったりフロー saori 13:15~ 14:25 ベーシック mika 14:45~ 15:55 アロマリラックス mika 16:15~ 17:25 アジャストヨガ megumi	10:00~ 11:10 ピラティス saori 11:30~ 12:40 ベーシック saori 13:15~ 14:25 アロマリラックス yoko 18:00~ 19:10 アジャストヨガ megumi 19:30~ 20:40 フローヨガ megumi	10:00~ 11:10 ベーシック saori 11:30~ 12:40 骨盤調整 saori 13:15~ 14:25 フローヨガ megumi 18:00~ 19:10 フローヨガ megumi 19:30~ 20:40 アロマリラックス megumi		10:00~ 11:10 フローヨガ masami 11:30~ 12:40 アロマリラックス masami 13:15~ 14:25 無料体験シラナム miki 18:00~ 19:10 陰ヨガ masami 19:30~ 20:40 アジャストヨガ megumi	10:00~ 11:10 ラジヨガ miki 11:30~ 12:40 ●新月ヨガ yoko 13:15~ 14:25 アロマリラックス yoko 18:00~ 19:10 ピラティス saori 19:30~ 20:40 ベーシック miho	10:00~ 11:10 フローヨガ megumi 11:30~ 12:40 ベーシック megumi 13:15~ 14:25 アнатミック骨盤® saori 14:45~ 15:55 ゆったりフロー saori 16:15~ 17:25 無料体験 miho
15	16	17	18	19	20	21
	10:00~ 11:10 はじめてのヨガ saori 11:30~ 12:40 ベーシック megumi 定休日 13:15~ 14:25 アロマリラックス yoko 14:45~ 15:55 陰ヨガ masami 16:15~ 17:25 アнатミック骨盤® saori	10:00~ 11:10 アロマリラックス miki 11:30~ 12:40 ラジヨガ miki 13:15~ 14:25 シラナムヨガ tomoko 18:00~ 19:10 ベーシック megumi 19:30~ 20:40 フローヨガ megumi		10:00~ 11:10 ベーシック masami 11:30~ 12:40 陰ヨガ masami 13:15~ 14:25 骨盤調整 saori 18:00~ 19:10 フローヨガ masami 19:30~ 20:40 アロマリラックス yoko	10:00~ 11:10 アロマリラックス miki 11:30~ 12:40 ベーシック miki 13:15~ 14:25 シラナムヨガ miki 18:00~ 19:10 デトックスヨガ miho 19:30~ 20:40 筋膜リリースヨガ miho	10:00~ 11:10 ベーシック saori 11:30~ 12:40 骨盤調整 saori 13:15~ 14:25 筋膜リリースヨガ miho 14:45~ 15:55 アロマリラックス miho 16:15~ 17:25 無料体験 miho
22	23	24	25	26	27	28
10:00~ 11:10 デトックスヨガ miho 11:30~ 12:40 骨盤調整 saori 13:15~ 14:25 アロマリラックス saori 14:45~ 15:55 ベーシック mika 16:15~ 17:25 リンパマッサージ mika	10:00~ 11:10 ピラティス saori 11:30~ 12:40 アロマリラックス saori 13:15~ 14:25 ベーシック yoko 18:00~ 19:10 アジャストヨガ megumi 19:30~ 20:40 フローヨガ megumi	10:00~ 11:10 ベーシック miki 11:30~ 12:40 ゆったりフロー saori 13:15~ 14:25 シラナムヨガ tomoko 18:00~ 19:10 アロマリラックス megumi 19:30~ 20:40 アジャストヨガ megumi		10:00~ 11:10 陰ヨガ masami 11:30~ 12:40 ベーシック masami 13:15~ 14:25 無料体験シラナム miki 18:00~ 19:10 フローヨガ megumi 19:30~ 20:40 アロマリラックス megumi	10:00~ 11:10 骨盤調整 saori 11:30~ 12:40 アロマリラックス yoko 13:15~ 14:25 ベーシック yoko 18:00~ 19:10 デトックスヨガ miho 19:30~ 20:40 ラジヨガ miki	10:00~ 11:10 アジャストヨガ megumi 11:30~ 12:40 ○満月ヨガ megumi 13:15~ 14:25 ピラティス saori 14:45~ 15:55 アнатミック骨盤® saori 16:15~ 17:25 無料体験 miho
29	30	31				
	10:00~ 11:10 骨盤調整 saori 11:30~ 12:40 ベーシック saori 定休日 13:15~ 14:25 アロマリラックス yoko 18:00~ 19:10 リンパマッサージ mika 19:30~ 20:40 ピラティス saori	10:00~ 11:10 ラジヨガ miki 11:30~ 12:40 骨盤調整 saori 13:15~ 14:25 シラナムヨガ tomoko 18:00~ 19:10 アジャストヨガ megumi 19:30~ 20:40 アロマリラックス megumi		** 今月のアロマ ** ・グレープフルーツ ・ペパーミント ・ローズマリー ・ジニパー	~ SHARANAM INFO ~ * シラナムヨガは未就園児までのお子様連れの方や妊婦の方が入れるレッスンです * レッスン内容・担当インストラクターは予告なく変更になる場合がございますのでご了承下さい * 6月よりレッスンの時間が変更になりましたのでご確認の上、ご予約をお願い致します。	