



2018

9

September

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
** 今月のアロマ ** ・マンダリン ・ユーカリ ・メイちゃん ・ジュニパー	～ SHARANAM INFO ～ * シャ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 * レッスン時間をご確認の上、ご予約をお願い致します。	定休日				1
2	3	4	5	6	7	8
定休日	10:00～11:10 ピラティス saori 11:30～12:40 ベーシック saori 13:15～14:25 アジャストヨガ 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 ラジヨガ miki 13:15～14:45 シャラナムヨガ miki 18:00～19:10 アジャストヨガ megumi 19:30～20:40 ベーシック megumi	定休日	10:00～11:10 ヴィンヤサ masami 11:30～12:40 ヨガニードラ masami 13:15～14:45 シャラナムヨガ saori 18:00～19:10 デトックスヨガ marie 19:30～20:40 アロマリラックス marie	10:00～11:10 ラジヨガ miki 11:30～12:40 アロマリラックス miki 13:15～14:25 デトックスヨガ miho 18:00～19:10 ベーシック miho 19:30～20:40 筋膜リリースヨガ miho	10:00～11:10 ヴィンヤサ megumi 11:30～12:40 アジャストヨガ megumi 13:15～14:25 ピラティス saori 14:45～15:55 アロマリラックス miho 16:15～17:25 ベーシック miho
9	10	11	12	13	14	15
定休日	10:00～11:10 フローヨガ masami 11:30～12:40 ヨガニードラ masami 13:15～14:25 アнатミック骨盤® saori 14:45～15:55 リンパマッサージ mika 16:15～17:25 ベーシック mika	10:00～11:10 ゆったりフロー saori 11:30～12:40 骨盤調整 saori 13:15～14:25 アロマリラックス yoko 18:00～19:10 ベーシック megumi 19:30～20:40 ●新月ヨガ megumi	定休日	10:00～11:10 アロマリラックス masami 11:30～12:40 陰ヨガ masami 13:15～14:25 骨盤調整 saori 18:00～19:10 リンパマッサージ marie 19:30～20:40 ベーシック marie	10:00～11:10 ベーシック miki 11:30～12:40 アジャストヨガ yoko 13:15～14:45 シャラナムヨガ yoko 18:00～19:10 ピラティス saori 19:30～20:40 デトックスヨガ miho	10:00～11:10 骨盤調整 saori 11:30～12:40 ベーシック saori 13:15～14:25 ピラティス miho 14:45～15:55 デトックスヨガ miho 16:15～17:25 アロマリラックス miho
16	17	18	19	20	21	22
定休日	10:00～11:10 デトックスヨガ marie 11:30～12:40 アロマリラックス marie 13:15～14:25 ベーシック yumi 14:45～15:55 バクティーフロー saori 16:15～17:25 骨盤調整 saori	10:00～11:10 ベーシック miki 11:30～12:40 ラジヨガ miki 13:15～14:45 シャラナムヨガ miki 18:00～19:10 アロマリラックス megumi 19:30～20:40 フローヨガ megumi	定休日	10:00～11:10 ヴィンヤサ masami 11:30～12:40 ヨガニードラ masami 13:15～14:45 シャラナムヨガ saori 18:00～19:10 デトックスヨガ marie 19:30～20:40 アロマリラックス marie	10:00～11:10 アロマリラックス miki 11:30～12:40 アнатミック骨盤® saori 13:15～14:25 陰ヨガ yoko 18:00～19:10 筋膜リリースヨガ miho 19:30～20:40 ベーシック miho	10:00～11:10 フローヨガ megumi 11:30～12:40 アロマリラックス megumi 13:15～14:25 ベーシック saori 14:45～15:55 ベーシック saori 16:15～17:25 ゆったりフロー saori
23	24	25	26	27	28	29
定休日	10:00～11:10 ヴィンヤサ masami 11:30～12:40 陰ヨガ masami 13:15～14:25 アジャストヨガ megumi 14:45～15:55 ベーシック megumi 16:15～17:25 ピラティス saori	10:00～11:10 リンパマッサージ marie 11:30～12:40 デトックスヨガ marie 13:15～14:25 フローヨガ yoko 14:45～15:55 アロマリラックス yoko 16:15～17:25 アнатミック骨盤® saori	定休日	10:00～11:10 ベーシック saori 11:30～12:40 ゆったりフロー saori 13:15～14:25 バクティーフロー saori 18:00～19:10 ベーシック megumi 19:30～20:40 ○満月ヨガ megumi	10:00～11:10 ラジヨガ miki 11:30～12:40 アジャストヨガ yoko 13:15～14:45 シャラナムヨガ yoko 18:00～19:10 リンパマッサージ marie 19:30～20:40 ベーシック marie	10:00～11:10 アロマリラックス megumi 11:30～12:40 ヴィンヤサ 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 デトックスヨガ miho
30	定休日					