



2018  
10  
October

# Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.j



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
	10:00~ 11:10 アロマリラックス saori 11:30~ 12:40 ゆったりフロー 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 ベーシック miki 11:30~ 12:40 ラヨガ miki 13:15~ 14:45 シラナムヨガ miki 18:00~ 19:10 アロマリラックス megumi 19:30~ 20:40 ヴィンヤサ megumi		10:00~ 11:10 ヴィンヤサ masami 11:30~ 12:40 陰ヨガ masami 13:15~ 14:25 ピラティス saori 18:00~ 19:10 ベーシック marie 19:30~ 20:40 リンパマッサージ marie	10:00~ 11:10 ラヨガ miki 11:30~ 12:40 ベーシック risa 13:15~ 14:45 シラナムヨガ risa 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 フロー ヨガ megumi 13:15~ 14:25 ピラティス saori 14:45~ 15:55 筋膜リリース miho 16:15~ 17:25 ベーシック miho
7	8	9	10	11	12	13
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 アнатミック骨盤® saori 14:45~ 15:55 アロマリラックス mika 16:15~ 17:25 ベーシック mika	10:00~ 11:10 ラヨガ miki 11:30~ 12:40 アロマリラックス risa 13:15~ 14:45 シラナムヨガ risa 18:00~ 19:10 ベーシック megumi 19:30~ 20:40 ●新月ヨガ megumi		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 ゆったりフロー saori 18:00~ 19:10 アロマリラックス marie 19:30~ 20:40 ベーシック marie	10:00~ 11:10 アロマリラックス miki 11:30~ 12:40 アジャストヨガ yoko 13:15~ 14:45 シラナムヨガ yoko 18:00~ 19:10 骨盤調整 saori 19:30~ 20:40 筋膜リリース miho	10:00~ 11:10 ベーシック saori 11:30~ 12:40 アнатミック骨盤® saori 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	
14	15	16	17	18	19	20
	10:00~ 11:10 ピラティス 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 骨盤調整 saori	10:00~ 11:10 バクティーフロー 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 アロマリラックス 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 デトックスヨガ marie 18:00~ 19:10 リンパマッサージ marie	10:00~ 11:10 ラヨガ miki 11:30~ 12:40 アロマリラックス risa 13:15~ 14:45 シラナムヨガ risa 18:00~ 19:10 筋膜リリース miho 19:30~ 20:40 ベーシック miho	10:00~ 11:10 バクティーフロー saori 11:30~ 12:40 ベーシック yoko 13:15~ 14:25 フロー ヨガ yoko 14:45~ 15:55 アロマリラックス miho 16:15~ 17:25 デトックスヨガ miho
21	22	23	24	25	26	27
10:00~ 11:10 ヴィンヤサ masami 11:30~ 12:40 ヨガニードラ masami 13:15~ 14:25 骨盤調整 saori 14:45~ 15:55 ベーシック mika 16:15~ 17:25 アロマリラックス mika	10:00~ 11:10 ベーシック saori 11:30~ 12:40 ピラティス saori 13:15~ 14:25 フロー ヨガ yoko 18:00~ 19:10 アロマリラックス yoko 19:30~ 20:40 アジャストヨガ yoko	10:00~ 11:10 ラヨガ miki 11:30~ 12:40 ベーシック risa 13:15~ 14:45 シラナムヨガ risa 18:00~ 19:10 ヴィンヤサ megumi 19:30~ 20:40 アロマリラックス megumi		10:00~ 11:10 アロマリラックス masami 11:30~ 12:40 ○満月ヨガ masami 13:15~ 14:25 リンパマッサージ marie 18:00~ 19:10 ヴィンヤサ saori 19:30~ 20:40 ベーシック marie	10:00~ 11:10 ベーシック miki 11:30~ 12:40 フロー ヨガ yoko 13:15~ 14:25 シラナムヨガ yoko 18:00~ 19:10 ラヨガ saori 19:30~ 20:40 デトックスヨガ miho	10:00~ 11:10 ヴィンヤサ megumi 11:30~ 12:40 アロマリラックス megumi 13:15~ 14:25 アнатミック骨盤® saori 14:45~ 15:55 ベーシック miho 16:15~ 17:25 筋膜リリース miho
28	29	30	31			
	10:00~ 11:10 バクティーフロー saori 11:30~ 12:40 ベーシック saori 定休日 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 ラヨガ saori	10:00~ 11:10 アロマリラックス miki 11:30~ 12:40 ラヨガ miki 13:15~ 14:45 シラナムヨガ miki 18:00~ 19:10 フロー ヨガ megumi 19:30~ 20:40 アジャストヨガ megumi		** 今月のアロマ ** ・クラリセージ ・ラベンダー ゼラニウム ・フランキンセンス	~ 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 * 20日(土)は外ヨガを開催! 10:00~バクティーフローは外で行います。雨の場合は中止 スタジオにて行います。	

