



2019
1
januar

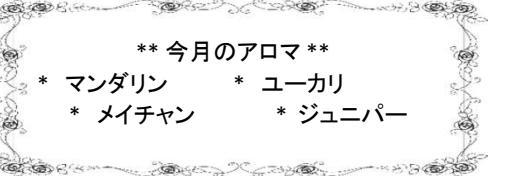


Lesson Schedule



SHARANAM YOGA STUDIO

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	5
 <p>** 今月のアロマ **</p> <p>* マンダリン * ユーカリ * メイチヤン * ジュニパー</p>		定休日	定休日		10:00 ~ 骨盤調整 saori 11:00 ~ 11:30 ~ アロマリラックス risa 12:40 ~ 13:15 ~ シラナム risa 14:25 ~ 18:00 ~ ベーシック eriko 19:10 ~ 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:40 ~	10:00 ~ アジャストヨガ megumi 11:00 ~ 11:30 ~ ベーシック megumi 12:40 ~ 13:15 ~ バクティーフロー saori 14:25 ~ 14:45 ~ 筋膜リリース miho 15:55 ~ 16:15 ~ ホットビューティー miho 17:25 ~
6	7	8	9	10	11	12
10:00 ~ 11:00 ~ アロマリラックス megumi 11:30 ~ ●新月ヨガ megumi 12:40 ~	10:00 ~ ベーシック saori 11:00 ~ 11:30 ~ ピラティス saori 12:40 ~ 13:15 ~ アジャストヨガ yoko 14:25 ~	10:00 ~ ラジヨガ miki 11:00 ~ 11:30 ~ ベーシック risa 12:40 ~ 13:15 ~ シラナム risa 14:25 ~ 15:00 ~ 骨盤調整 saori 16:10 ~ 18:00 ~ フローヨガ yoko 19:10 ~ 19:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 20:40 ~	定休日	10:00 ~ ヴィンヤサ masami 11:00 ~ 11:30 ~ 陰ヨガ masami 12:40 ~ 15:00 ~ ゆったりフロー saori 16:10 ~ 18:00 ~ ベーシック marie 19:10 ~ 19:30 ~ リンパマッサージ marie 20:40 ~	10:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:00 ~ 11:30 ~ フローヨガ yoko 12:40 ~ 13:15 ~ シラナム yoko 14:25 ~ 15:00 ~ ゆったりフロー saori 16:10 ~ 18:00 ~ ベーシック marie 19:10 ~ 19:30 ~ アロマリラックス eriko 20:40 ~	10:00 ~ ベーシック megumi 11:00 ~ 11:30 ~ ヴィンヤサ megumi 12:40 ~ 13:15 ~ アナトミック骨盤® saori 14:25 ~ 14:45 ~ デトックスヨガ miho 15:55 ~ 16:15 ~ アロマリラックス miho 17:25 ~
13	14	15	16	17	18	19
10:00 ~ 11:00 ~ フローヨガ masami 11:30 ~ 12:40 ~ ヨガニードラ masami 13:15 ~ 14:25 ~ ピラティス saori 14:45 ~ 15:55 ~ リンパマッサージ mika 16:15 ~ 17:25 ~ アロマリラックス mika	10:00 ~ バクティーフロー saori 11:00 ~ 11:30 ~ アナトミック骨盤® saori 12:40 ~	10:00 ~ ベーシック miki 11:00 ~ 11:30 ~ フローヨガ miki 12:40 ~ 13:15 ~ シラナム miki 14:25 ~ 15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:15 ~ 17:25 ~ アロマリラックス miho	定休日	10:00 ~ アロマリラックス masami 11:00 ~ 11:30 ~ ホットビューティー masami 12:40 ~ 13:15 ~ バクティーフロー saori 14:25 ~ 18:00 ~ ヴィンヤサ megumi 19:10 ~ 19:30 ~ アロマリラックス megumi 20:40 ~	10:00 ~ アナトミック骨盤® saori 11:00 ~ 11:30 ~ ベーシック risa 12:40 ~ 13:15 ~ シラナム risa 14:25 ~ 18:00 ~ デトックスヨガ marie 19:10 ~ 19:30 ~ アロマリラックス eriko 20:40 ~	10:00 ~ アロマリラックス megumi 11:00 ~ 11:30 ~ アジャストヨガ megumi 12:40 ~ 13:15 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 14:25 ~ 14:45 ~ ベーシック miho 15:55 ~ 16:15 ~ 筋膜リリース miho 17:25 ~
20	21	22	23	24	25	26
10:00 ~ 11:00 ~ ベーシック yoko 11:30 ~ 12:40 ~ ホットビューティー yoko	10:00 ~ アロマリラックス saori 11:00 ~ 11:30 ~ ベーシック saori 12:40 ~ 13:15 ~ ○満月ヨガ yoko 14:25 ~	10:00 ~ ラジヨガ miki 11:00 ~ 11:30 ~ アロマリラックス risa 12:40 ~ 13:15 ~ シラナム risa 14:25 ~ 15:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 16:10 ~ 18:00 ~ ラジヨガ mika 19:10 ~ 19:30 ~ アナトミック骨盤® saori 20:40 ~	定休日	10:00 ~ フローヨガ masami 11:00 ~ 11:30 ~ ヨガニードラ masami 12:40 ~ 15:00 ~ ベーシック saori 16:10 ~ 18:00 ~ リンパマッサージ marie 19:10 ~ 19:30 ~ アロマリラックス marie 20:40 ~	10:00 ~ ゆったりフロー saori 11:00 ~ 11:30 ~ チャクラヨガ yoko 12:40 ~ 13:15 ~ シラナム yoko 14:25 ~ 18:00 ~ ベーシック eriko 19:10 ~ 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:40 ~	10:00 ~ ヴィンヤサ megumi 11:00 ~ 11:30 ~ ベーシック megumi 12:40 ~ 13:15 ~ 骨盤調整 saori 14:25 ~ 14:45 ~ アロマリラックス miho 15:55 ~ 16:15 ~ ホットビューティー miho 17:25 ~
27	28	29	30	31		
10:00 ~ 11:00 ~ アロマリラックス masami 11:30 ~ 12:40 ~ 陰ヨガ masami 【特別レッスン】 13:30 ~ 15:00 ~ アスリートヨガ hayato 16:15 ~ 17:25 ~ ベーシック mika	10:00 ~ 骨盤調整 saori 11:00 ~ 11:30 ~ ゆったりフロー saori 12:40 ~ 13:15 ~ アロマリラックス yoko 14:25 ~	10:00 ~ アロマリラックス miki 11:00 ~ 11:30 ~ 骨盤底筋 miki 12:40 ~ 13:15 ~ シラナム miki 14:25 ~ 18:00 ~ ベーシック yoko 19:10 ~ 19:30 ~ チャクラヨガ yoko 20:40 ~	定休日	10:00 ~ ベーシック masami 11:00 ~ 11:30 ~ ホットビューティー masami 12:40 ~ 13:15 ~ ピラティス saori 14:25 ~ 18:00 ~ アロマリラックス marie 19:10 ~ 19:30 ~ デトックスヨガ marie 20:40 ~		~ 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 * レッスン開始時間にご注意ください。