

2019

3

# Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
<p>** 今月のアロマ **            ・ジンジャー            ・ローズマリー            ・スイートオレンジ            ・グレープフルーツ</p>	<p>~ SHARANAM INFO ~</p> <p>* 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            * レッスンの時間に注意して下さい。</p>				<p>10:00 ~ バクティーフロー saori            11:10 ~ ベーシック risa            12:40 ~ シャラナムヨガ risa            14:45 ~ ゆったりフロー saori            16:10 ~ 呼吸とヨガ eriko            19:10 ~ アロマリラックス eriko</p>	<p>10:00 ~ ベーシック yumi            11:10 ~ アロマリラックス yumi            12:40 ~ 骨盤調整 saori            14:25 ~ ホットビューティー miho            15:55 ~ 筋膜リリース miho</p>	
3	4	5	6	7	8	9	
定休日	10:00 ~ ゆったりフロー saori 11:30 ~ アロマリラックス saori 13:15 ~ ベーシック yoko 14:25 ~ ラジヨガ miki 18:00 ~ 骨盤底筋 miki	10:00 ~ ベーシック miki 11:30 ~ 骨盤底筋 miki 13:15 ~ シャラナムヨガ miki 15:00 ~ アロマリラックス megumi 18:00 ~ アジャストヨガ megumi	10:00 ~ ●新月ヨガ masami 11:10 ~ ヨガニードラ masami 12:40 ~ ピラティス saori 14:45 ~ ベーシック yoko 16:10 ~ フローヨガ yoko	10:00 ~ ベーシック yoko 11:30 ~ アジャストヨガ yoko 13:15 ~ シャラナムヨガ yoko 15:00 ~ ピラティス saori 18:00 ~ ベーシック yoko	10:00 ~ アロマリラックス yoko 11:30 ~ フローヨガ yoko 13:15 ~ アнатミック骨盤® saori 14:45 ~ ベーシック miho 15:55 ~ ホットビューティー miho	10:00 ~ アロマリラックス yoko 11:30 ~ フローヨガ yoko 13:15 ~ アナトミック骨盤® saori 14:45 ~ ベーシック miho 15:55 ~ ホットビューティー miho	
10	11	12	13	14	15	16	
定休日	10:00 ~ ヴィンヤサ masami 11:30 ~ 陰ヨガ masami 12:40 ~ バクティーフロー saori 13:15 ~ デトックスヨガ mika 14:45 ~ リンパマッサージ mika	10:00 ~ 骨盤調整 saori 11:30 ~ バクティーフロー saori 12:40 ~ アロマリラックス yoko 13:15 ~ アロマリラックス yoko 14:25 ~ リンパマッサージ mika	10:00 ~ ラジヨガ miki 11:30 ~ アロマリラックス risa 12:40 ~ シャラナムヨガ risa 13:15 ~ アジャストヨガ megumi 14:45 ~ ヴィンヤサ megumi	10:00 ~ アロマリラックス masami 11:10 ~ ホットビューティー masami 12:40 ~ ピラティス risa 14:45 ~ 筋膜リリース miho 16:10 ~ 肩甲骨ヨガ® saori	10:00 ~ ゆったりフロー saori 11:30 ~ ピラティス risa 13:15 ~ シャラナムヨガ risa 15:00 ~ 筋膜リリース miho 18:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori	10:00 ~ ヴィンヤサ masami 11:30 ~ 陰ヨガ masami 12:40 ~ ベーシック saori 13:15 ~ ベーシック miho 14:25 ~ デトックスヨガ miho	10:00 ~ ヴィンヤサ masami 11:30 ~ 陰ヨガ masami 12:40 ~ ベーシック saori 13:15 ~ ベーシック miho 14:25 ~ フローヨガ miho
17	18	19	20	21	22	23	
定休日	10:00 ~ デットックス miho 11:30 ~ 筋膜リリース miho 12:40 ~ アнатミック骨盤® saori 13:15 ~ アロマリラックス risa 14:45 ~ ベーシック risa	10:00 ~ バクティーフロー saori 11:30 ~ ベーシック saori 12:40 ~ ラジヨガ miki 13:15 ~ アジャストヨガ yoko 14:25 ~ デトックスヨガ mika	10:00 ~ 骨盤底筋 miki 11:30 ~ ラジヨガ miki 12:40 ~ シャラナムヨガ miki 13:15 ~ 骨盤調整 saori 14:45 ~ アロマリラックス megumi	10:00 ~ 楠原 宏子 11:30 ~ ワークショップ 12:40 ~ 1部 10:30 ~ 12:30 13:15 ~ 2部 14:00 ~ 16:00	10:00 ~ アロマリラックス yoko 11:30 ~ チャクラヨガ yoko 12:40 ~ シャラナムヨガ yoko 13:15 ~ 呼吸とヨガ eriko 14:45 ~ ベーシック eriko	10:00 ~ ピラティス saori 11:30 ~ ベーシック saori 12:40 ~ ピラティス risa 13:15 ~ シャラナムヨガ yoko 14:45 ~ 筋膜リリース miho	10:00 ~ ピラティス saori 11:30 ~ ベーシック saori 12:40 ~ ベーシック miho 13:15 ~ ピラティス risa 14:45 ~ 筋膜リリース miho
24	25	26	27	28	29	30	
定休日	10:00 ~ ヴィンヤサ masami 11:30 ~ ヨガニードラ masami 12:40 ~ ベーシック saori 13:15 ~ フローヨガ miho 14:45 ~ ホットビューティー miho	10:00 ~ ベーシック saori 11:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:40 ~ ピラティス risa 13:15 ~ シャラナムヨガ risa 14:45 ~ ゆったりフロー saori	10:00 ~ フローヨガ miki 11:30 ~ ピラティス risa 12:40 ~ シャラナムヨガ risa 13:15 ~ ベーシック megumi 14:45 ~ デトックスヨガ miho	10:00 ~ アロマリラックス masami 11:10 ~ ヴィンヤサ masami 12:40 ~ ピラティス risa 13:15 ~ シャラナムヨガ risa 14:45 ~ ピラティス saori	10:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30 ~ ベーシック risa 12:40 ~ シャラナムヨガ risa 13:15 ~ ピラティス saori 14:45 ~ アロマリラックス eriko	10:00 ~ ベーシック yumi 11:30 ~ アロマリラックス yumi 12:40 ~ アнатミック骨盤® saori 13:15 ~ バクティーフロー saori 14:45 ~ バクティーフロー saori	10:00 ~ ベーシック yumi 11:30 ~ アロマリラックス yumi 12:40 ~ アロマリラックス yoko 13:15 ~ アナトミック骨盤® saori 14:45 ~ バクティーフロー saori