

2019  
4  
April

# 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 **</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゼラニウム</li> <li>・ジュニパー</li> <li>・ペルガモット</li> <li>・ペパーミント</li> </ul>	<p>1</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシック saori 11:30 ~ アнатミック骨盤® saori 12:40 13:15 ~ アロマリラックス yoko 14:25</p> <p>18:00 ~ フローヨガ miki 19:10 19:30 ~ 骨盤底筋 miki 20:40</p>	<p>2</p> <p>10:00 ~ 11:10 アロマリラックス miki 11:30 ~ ラジヨガ miki 12:40 13:15 ~ 14:45 シャラナムヨガ miki 15:00 ~ 16:10 ゆったりフロー saori 18:00 ~ ベーシック megumi 19:10 19:30 ~ 20:40 ホットビューティー megumi</p>	3	<p>4</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシック megumi 11:30 ~ リンパマッサージ megumi 12:40 15:00 ~ アнатミック骨盤® saori 16:10 18:00 ~ アロマリラックス yoko 19:10 19:30 ~ 20:40 ●新月ヨガ yoko</p>	<p>5</p> <p>10:00 ~ 11:10 ピラティス saori 11:30 ~ ベーシック risa 12:40 13:15 ~ 14:45 シャラナムヨガ risa 14:25 15:00 ~ フローヨガ miho 15:55 16:15 ~ 17:25 ホットビューティー miho</p>	<p>6</p> <p>10:00 ~ 11:10 アジャストヨガ yoko 11:30 ~ アロマリラックス yoko 12:40 13:15 ~ 14:45 ベーシック saori 14:25 14:45 ~ フローヨガ miho 15:55 16:15 ~ 17:25 ホットビューティー miho</p>
7	8	9	10	<p>11</p> <p>10:00 ~ 11:10 アロマリラックス masami 11:30 ~ ホットビューティー masami 12:40 13:15 ~ 14:45 ベーシック saori 14:25</p> <p>18:00 ~ 19:10 ヴィンヤサ megumi 19:30 ~ 20:40 デトックスヨガ megumi</p>	<p>12</p> <p>10:00 ~ 11:10 アнатミック骨盤® saori 11:30 ~ アロマリラックス yoko 12:40 13:15 ~ 14:45 シャラナムヨガ yoko 14:25 15:00 ~ ゆったりフロー saori 16:10 18:00 ~ ベーシック eriko 19:10 19:30 ~ 20:40 呼吸とヨガ eriko</p>	<p>13</p> <p>10:00 ~ 11:10 アロマリラックス yumi 11:30 ~ ベーシック yumi 12:40 13:15 ~ 14:45 ゆったりフロー saori 14:25 14:45 ~ 15:55 筋膜リリース miho 16:15 ~ 17:25 デトックスヨガ miho</p>
14	15	16	17	<p>18</p> <p>10:00 ~ 11:10 ヴィンヤサ masami 11:30 ~ ○満月ヨガ masami 12:40 15:00 ~ 16:10 肩甲骨ヨガ® saori 16:10 18:00 ~ アジャストヨガ yoko 19:10 19:30 ~ 20:40 チャクラヨガ yoko</p>	<p>19</p> <p>10:00 ~ 11:10 肩甲骨ヨガ® saori 11:30 ~ ピラティス risa 12:40 13:15 ~ 14:45 シャラナムヨガ risa 14:25 15:00 ~ 16:10 骨盤調整 saori 16:10 18:00 ~ ベーシック eriko 19:10 19:30 ~ 20:40 アロマリラックス eriko</p>	<p>20</p>
21	22	23	24	<p>25</p> <p>10:00 ~ 11:10 アロマリラックス masami 11:30 ~ 12:40 陰ヨガ masami 13:15 ~ 14:45 バクティーフロー saori 14:25</p> <p>18:00 ~ 19:10 デトックスヨガ megumi 19:30 ~ 20:40 アナトミック骨盤® saori</p>	<p>26</p> <p>10:00 ~ 11:10 骨盤調整 saori 11:30 ~ チャクラヨガ yoko 12:40 13:15 ~ 14:45 シャラナムヨガ yoko 14:25 18:00 ~ 19:10 呼吸とヨガ eriko 19:10 19:30 ~ 20:40 ベーシック eriko</p>	<p>27</p> <p>10:00 ~ 11:10 ヴィンヤサ masami 11:30 ~ ヨガニードラ masami 12:40 13:15 ~ 14:45 アナトミック骨盤® saori 14:25 14:45 ~ 15:55 ホットビューティー miho 16:15 ~ 17:25 アロマリラックス miho</p>
28	29	30	<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</p> <p>* 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</p> <p>* レッスンの時間に注意して下さい。</p>			