

2019

5
may

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
** 今月のアロマ ** ・メイチャン・クラリセージ ・フランキンセンス ・スويートオレンジ	～ 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 * レッスンの時間に注意して下さい。		1 定休日	2 GWスペシャル 楠原宏子先生 10:00～12:00 あおぞらYOGA 90分 14:00～15:30 アシュタンガヨガ 90分	3 10:00～11:10 ベーシック risa 11:30～12:40 リンパマッサージ risa 13:15～14:45 肩甲骨ヨガ® saori 14:45～15:55 バクティーフロー saori 15:55～16:15 呼吸とヨガ eriko	4 10:00～11:10 アロマリラックス yumi 11:30～12:40 ベーシック yumi 13:15～14:45 骨盤調整 saori 14:45～15:55 デトックスヨガ miho 15:55～16:15 フローヨガ miho
5 定休日	6 定休日	7 定休日	8 定休日	9 10:00～11:10 アロマリラックス masami 11:30～12:40 ヴィンヤサ masami 13:15～14:45 シャラナムヨガ yoko 18:00～19:10 ベーシック miho 19:30～20:40 デトックスヨガ miho	10 10:00～11:10 骨盤調整 saori 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 呼吸とヨガ eriko 19:30～20:40 ベーシック eriko	11 10:00～11:10 ゆったりフロー saori 11:30～12:40 ベーシック saori 14:45～15:55 筋膜リリース miho 16:15～17:25 アロマリラックス miho
12 10:00～11:10 ベーシック risa 11:30～12:40 リンパマッサージ risa 13:15～14:45 バクティーフロー saori 14:45～15:55 アロマリラックス miho 16:15～17:25 フローヨガ miho	13 10:00～11:10 アロマリラックス saori 11:30～12:40 骨盤調整 saori 13:15～14:45 フローヨガ yoko 18:00～19:10 ゆったりフロー saori 19:30～20:40 ベーシック satoru	14 10:00～11:10 アнатミック骨盤® saori 11:30～12:40 アロマリラックス risa 13:15～14:45 シャラナムヨガ risa 18:00～19:10 フローヨガ megumi 19:30～20:40 ベーシック megumi	15 定休日	16 10:00～11:10 フローヨガ masami 11:30～12:40 ベーシック masami 15:00～16:10 筋膜リリース miho 18:00～19:10 肩甲骨ヨガ® saori 19:30～20:40 バクティーフロー saori	17 10:00～11:10 肩甲骨ヨガ® saori 11:30～12:40 ピラティス risa 13:15～14:45 シャラナムヨガ risa 18:00～19:10 ベーシック eriko 19:30～20:40 アロマリラックス eriko	18 10:00～11:10 ベーシック masami 11:30～12:40 隠ヨガ masami 13:15～14:45 アロマリラックス yumi 14:45～15:55 フローヨガ miho 16:15～17:25 筋膜リリース miho
19 10:00～11:10 アロマリラックス yumi 11:30～12:40 ベーシック yumi	20 午前中のみ	21 10:00～11:10 ピラティス saori 11:30～12:40 肩甲骨ヨガ® saori 13:15～14:45 アロマリラックス yoko 18:00～19:10 ゆったりフロー saori 19:30～20:40 アジャストヨガ yoko 18:00～19:10 デトックスヨガ megumi 19:30～20:40 ヴィンヤサ satoru	22 定休日	23 10:00～11:10 骨盤底筋 miki 11:30～12:40 ラジヨガ miki 13:15～14:45 シャラナムヨガ miki 15:00～16:10 ゆったりフロー saori 18:00～19:10 デトックスヨガ megumi 19:30～20:40 ベーシック megumi	24 10:00～11:10 ヴィンヤサ masami 11:30～12:40 アロマリラックス masami 13:15～14:45 ピラティス saori 18:00～19:10 アнатミック骨盤® saori 19:30～20:40 肩甲骨ヨガ® saori	25 10:00～11:10 ベーシック yoko 11:30～12:40 チャクラヨガ yoko 13:15～14:45 シャラナムヨガ yoko 18:00～19:10 アロマリラックス eriko 19:30～20:40 呼吸とヨガ eriko
26 10:00～11:10 ヴィンヤサ masami 11:30～12:40 隠ヨガ masami 13:30～15:00 アスリートヨガ hayato 1回 ¥2000 16:15～17:25 アロマリラックス miho	27 10:00～11:10 肩甲骨ヨガ® saori 11:30～12:40 バクティーフロー saori 13:15～14:45 アジャストヨガ yoko 18:00～19:10 骨盤底筋 miki 19:30～20:40 ベーシック satoru	28 10:00～11:10 ラジヨガ miki 11:30～12:40 ピラティス risa 13:15～14:45 シャラナムヨガ risa 18:00～19:10 ベーシック megumi 19:30～20:40 フローヨガ megumi	29 定休日	30 10:00～11:00 ベーシック masami 11:30～12:40 陰ヨガ masami 15:00～16:10 アнатミック骨盤® saori 18:00～19:10 アロマリラックス yoko 19:30～20:40 チャクラヨガ yoko	31 10:00～11:00 ゆったりフロー saori 11:30～12:40 リンパマッサージ risa 13:15～14:45 シャラナムヨガ risa 18:00～19:10 呼吸とヨガ eriko 19:30～20:40 ベーシック eriko	予約QRコード

