



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

2019

7
juiy

Lesson Schedule

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
** 今月のアロマ ** •ペパーミント・ジンジャー •レモングラス •スウィートオレンジ	10:00~ 11:10 肩甲骨ヨガ® saori 11:30 ~ ピラティス saori 12:40 13:15~ 14:25 ベーシック yoko 18:00~ 19:10 骨盤底筋 miki 19:10 19:30~ 20:40 アロマリラックス satoru	10:00~ 11:10 フローヨガ miki 11:30 ~ ベーシック 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~ 19:10 アロマリラックス marie 19:10 19:30~ 20:40 デトックスヨガ marie	定休日	10:00~ 11:10 ベーシック masami 11:30 ~ アロマリラックス masami 12:40 13:15~ 14:25 骨盤調整 saori 18:00~ 19:10 ゆったりフロー saori 19:10 19:30~ 20:40 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~ 11:10 アロマリラックス yoko 11:30 ~ フローヨガ yoko 12:40 13:15~ 14:25 ベーシック eriko 14:45~ 15:55 呼吸とヨガ eriko	10:00~ 11:10 経絡ヨガ yumi 11:30 ~ ベーシック yumi 12:40 13:15~ 14:25 ピラティス saori 14:45~ 15:55 フローヨガ miho 16:15~ 17:25 アロマリラックス miho
7	8	9	10	11	12	13
10:00~ 11:10 アジャストヨガ yoko 11:30~ 12:40 アロマリラックス yoko 13:15~ 14:25 ベーシック saori 14:45~ 15:55 アнатミック骨盤® saori 16:15~ 17:25 筋膜リリース miho	10:00~ 11:10 ベーシック saori 11:30~ 12:40 バクティーフロー saori 13:15~ 14:25 アロマリラックス yoko	10:00~ 11:10 ラヨガ miki 11:30~ 12:40 ベーシック yoko 13:15~ 14:45 シャラナムヨガ yoko	定休日	10:00~ 11:10 ヴィンヤサ masami 11:30 ~ 陰ヨガ masami 12:40 15:00~ 16:10 アロマリラックス saori 18:00 ~ デトックスヨガ marie 19:30 ~ リンパマッサージ marie	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 シャラナムヨガ 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	10:00~ 11:10 フローヨガ satoru 11:30 ~ ベーシック satoru 12:40 13:15~ 14:25 アнатミック骨盤® saori 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
14	15	16	17	18	19	20
10:00~ 11:10 経絡ヨガ yumi 11:30~ 12:40 ベーシック yumi 午前中のみ	10:00~ 11:10 骨盤底筋 miki 11:30 ~ アロマリラックス miki 12:40 13:15 ~ ゆったりフロー saori 14:25 14:45~ 15:55 ベーシック miho 16:15~ 17:25 筋膜リリース miho	10:00~ 11:10 フローヨガ miki 11:30 ~ 骨盤底筋 miki 12:40 13:15~ 14:45 シャラナムヨガ miki	定休日	10:00~ 11:10 経絡ヨガ masami 11:30 ~ アロマリラックス masami 12:40 13:15~ 14:25 ベーシック saori 18:00 ~ バクティーフロー saori 19:30 ~ アнатミック骨盤® saori	10:00~ 11:10 アロマリラックス yoko 11:30 ~ ベーシック yoko 12:40 13:15~ 14:25 ピラティス saori 14:45~ 15:55 ベーシック eriko 16:15~ 17:25 ベーシック miho	10:00~ 11:10 アジャストヨガ yoko 11:30 ~ フローヨガ yoko 12:40 13:15~ 14:25 アロマリラックス yumi 14:45~ 15:55 デトックスヨガ miho 16:15~ 17:25 ベーシック miho
21	22	23	24	25	26	27
10:00~ 11:10 ベーシック yumi 12:00~ 13:00 ダイエットプログラム hayato 60分 ¥1500 13:30~ 15:00 アスリートヨガ hayato 90分 ¥2000 16:15~ 17:25 骨盤調整 saori	10:00~ 11:10 ベーシック saori 11:30 ~ 骨盤調整 saori 12:40 13:15 ~ アジャストヨガ yoko 18:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:30 ~ フローヨガ satoru	10:00~ 11:10 バクティーフロー saori 11:30 ~ ベーシック saori 18:00 ~ ヴィンヤサ masami 19:30 ~ 経絡ヨガ masami	定休日	10:00~ 11:10 アロマリラックス masami 11:30 ~ 陰ヨガ masami 12:40 15:00~ 16:10 ゆったりフロー saori 18:00 ~ ベーシック marie 19:30 ~ デトックスヨガ marie	10:00~ 11:10 フローヨガ yoko 11:30 ~ ベーシック yoko 12:40 13:15~ 14:45 シャラナムヨガ yoko 14:45~ 15:55 呼吸とヨガ eriko 16:15~ 17:25 ベーシック eriko	10:00~ 11:10 ベーシック satoru 11:30 ~ ヴィンヤサ satoru 12:40 13:15~ 14:25 経絡ヨガ yumi 14:45~ 15:55 筋膜リリース miho 16:15~ 17:25 アロマリラックス miho
28	29	30	31	~ 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		

予約QRコード

