



2019
8
august

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 ** •ペパーミント •ジュニパー •ティーツリー</p>	<p>~ 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 * 8月11日(日) 楠原宏子スペシャルレッスン 定員12名 要予約 各￥3000</p>	<p>予約QRコード</p>		<p>10:00～ 11:10 ベーシック masami 11:30～ 12:40 ●新月ヨガ masami</p> <p>18:00～ 19:10 バクティーフロー saori 19:30～ 20:40 ピラティス saori</p>	<p>10:00～ 11:10 アロマリラックス yoko 11:30～ 12:40 フローヨガ yoko 13:15～ 14:45 シャラナムヨガ yoko</p> <p>18:00～ 19:10 ベーシック eriko 19:30～ 20:40 呼吸とヨガ eriko</p>	<p>10:00～ 11:10 フローヨガ yoko 11:30～ 12:40 アロマリラックス yoko 13:15～ 14:45 ベーシック yumi 14:45～ 15:55 デトックスヨガ miho 16:15～ 17:25 筋膜リリース miho</p>
4	5	6	7	8	9	10
<p>10:00～ 11:10 ベーシック yumi 11:30～ 12:40 経絡ヨガ yumi</p> <p>午前中のみ</p>	<p>10:00～ 11:10 バクティーフロー saori 11:30～ 12:40 ベーシック saori 13:15～ 14:25 アロマリラックス yoko</p> <p>18:00～ 19:10 アナトミック骨盤® saori 19:30～ 20:40 ベーシック satoru</p>	<p>10:00～ 11:10 ベーシック miki 11:30～ 12:40 フローヨガ 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 アロマリラックス masami 19:30～ 20:40 ヴィンヤサ masami</p>	定休日	<p>10:00～ 11:10 ヴィンヤサ masami 11:30～ 12:40 陰ヨガ masami</p> <p>15:00～ 16:10 骨盤調整 saori 18:00～ 19:10 ベーシック marie 19:30～ 20:40 リンパマッサージ marie</p>	<p>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～ 14:45 シャラナムヨガ yoko</p> <p>18:00～ 19:10 呼吸とヨガ eriko 19:30～ 20:40 ベーシック eriko</p>	<p>10:00～ 11:10 アロマリラックス satoru 11:30～ 12:40 フローヨガ satoru 13:15～ 14:25 アナトミック骨盤® saori 14:45～ 15:55 筋膜リリース miho 16:15～ 17:25 ベーシック miho</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>スペシャルレッスン 楠原宏子 10:30～ 12:00 チャレンジングポーズ 90分</p> <p>アシュタンガヨガ 90分</p>			定休日	<p>10:00～ 11:10 経絡ヨガ masami 11:30～ 12:40 ○満月ヨガ masami</p> <p>18:00～ 19:10 ゆったりフロー saori 19:30～ 20:40 肩甲骨ヨガ® saori</p>	<p>10:00～ 11:10 フローヨガ yoko 11:30～ 12:40 ベーシック yoko 13:15～ 14:25 シャラナムヨガ yoko</p> <p>18:00～ 19:10 Healing yoga eriko 19:30～ 20:40 呼吸とヨガ eriko</p>	<p>10:00～ 11:10 ベーシック saori 11:30～ 13:00 肩甲骨と背骨 saori 14:45～ 15:55 デトックスヨガ miho 16:15～ 17:25 アロマリラックス miho</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>経絡ヨガ yumi アロマリラックス yumi バクティーフロー saori ベーシック miho 筋膜リリース miho</p> <p>18:00～ 19:10 肩甲骨ヨガ® saori 19:30～ 20:40 フローヨガ satoru</p>	<p>10:00～ 11:10 ベーシック saori 11:30～ 12:40 アナトミック骨盤® saori</p> <p>18:00～ 19:10 ヴィンヤサ masami 19:30～ 20:40 アロマリラックス masami</p>	定休日	<p>10:00～ 11:10 ラジヨガ miki 11:30～ 12:40 ベーシック saori</p> <p>15:00～ 16:10 アロマリラックス saori 18:00～ 19:10 リンパマッサージ marie 19:30～ 20:40 デトックスヨガ marie</p>	<p>10:00～ 11:10 フローヨガ masami 11:30～ 12:40 陰ヨガ masami</p> <p>18:00～ 19:10 呼吸とヨガ eriko 19:30～ 20:40 ベーシック eriko</p>	<p>10:00～ 11:10 ベーシック yoko 11:30～ 12:40 アロマリラックス yoko 13:15～ 14:45 シャラナムヨガ yoko</p> <p>18:00～ 19:10 ベーシック eriko 19:30～ 20:40 ベーシック eriko</p>	<p>10:00～ 11:10 アロマリラックス satoru 11:30～ 12:40 ベーシック satoru 13:15～ 14:25 ピラティス saori 14:45～ 15:55 フローヨガ miho 16:15～ 17:25 デトックスヨガ miho</p>
25	26	27	28	29	30	31
<p>フローヨガ yoko ダイエットプログラム hayato 60分 ¥1500 アスリートヨガ hayato 90分 ¥2000 アロマリラックス miho</p>	<p>10:00～ 11:10 ピラティス saori 11:30～ 12:40 ベーシック saori 13:15～ 14:25 アジャストヨガ yoko 18:00～ 19:10 骨盤底筋 miki 19:30～ 20:40 アロマリラックス satoru</p>	定休日	<p>10:00～ 11:10 骨盤底筋 miki 11:30～ 12:40 アロマリラックス miki</p> <p>13:15～ 14:45 シャラナムヨガ miki 15:00～ 16:10 肩甲骨ヨガ® saori 18:00～ 19:10 リンパマッサージ marie 19:30～ 20:40 ベーシック marie</p>	<p>10:00～ 11:10 ヴィンヤサ masami 11:30～ 12:40 経絡ヨガ masami</p> <p>18:00～ 19:10 骨盤調整 saori 19:30～ 20:40 バクティーフロー saori</p>	<p>10:00～ 11:10 アロマリラックス yoko 11:30～ 12:40 フローヨガ yoko 13:15～ 14:25 シャラナムヨガ yoko</p> <p>18:00～ 19:10 ベーシック eriko 19:30～ 20:40 Healing yoga eriko</p>	<p>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 14:45～ 15:55 ベーシック yumi 16:15～ 17:25 経絡ヨガ yumi</p>