



2019

September

9 Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
	10:00~ 11:10 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~ 12:40 アロマリラックス saori 定休日 13:15~ 14:25 フローヨガ yoko 18:00~ 19:10 ピラティス saori 19:30~ 20:40 ベーシック satoru	10:00~ 11:10 アロマリラックス miki 11:30~ 12:40 骨盤底筋 miki 13:15~ 14:45 シラナムヨガ miki 18:00~ 19:10 経絡ヨガ masami 19:30~ 20:40 ヴィンヤサフロー masami	10:00~ 11:10 経絡ヨガ masami 11:30~ 12:40 ヴィンヤサフロー masami 定休日 15:00~ 16:10 ベーシック saori 18:00~ 19:10 デトックスヨガ marie 19:30~ 20:40 アロマリラックス marie	10:00~ 11:10 アライメントヨガ yoko 11:30~ 12:40 アロマリラックス yoko 13:15~ 14:45 シラナムヨガ yoko 18:00~ 19:10 Healing yoga eriko 19:30~ 20:40 呼吸とヨガ eriko	10:00~ 11:10 パワーヨガ satoru 11:30~ 12:40 ベーシック satoru 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	
8	9	10	11	12	13	14
10:00~ 11:10 ベーシック miho 11:30~ 12:40 骨盤調整ヨガ saori 午前中のみ	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 18:00~ 19:10 骨盤底筋 miki 19:30~ 20:40 パワーヨガ satoru	10:00~ 11:10 ラジヨガ miki 11:30~ 12:40 アロマリラックス miki 13:15~ 14:45 シラナムヨガ miki 15:00~ 16:10 ゆったりフロー saori 18:00~ 19:10 リンパマッサージ marie 19:30~ 20:40 ベーシック marie	10:00~ 11:10 アロマリラックス masami 11:30~ 12:40 陰ヨガ masami 定休日 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 アнатミック骨盤® saori	10:00~ 11:10 ベーシック yoko 11:30~ 12:40 フローヨガ yoko 13:15~ 14:45 シラナムヨガ yoko 18:00~ 19:10 呼吸とヨガ eriko 19:30~ 20:40 Healing yoga eriko	10:00~ 11:10 フローヨガ yoko 11:30~ 12:40 アロマリラックス yoko 14:45~ 15:55 ベーシック miho 16:15~ 17:25 ○満月ヨガ miho	
15	16	17	18	19	20	21
10:00~ 11:10 アロマリラックス yoko 11:30~ 12:40 アライメントヨガ yoko 13:15~ 14:25 バクティーフロー saori 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 ベーシック saori 11:30~ 13:00 肩甲骨と背骨 saori 14:45~ 15:55 アロマリラックス marie 16:15~ 17:25 デトックスヨガ marie	10:00~ 11:10 フローヨガ miki 11:30~ 12:40 ベーシック miki 13:15~ 14:45 シラナムヨガ miki 15:00~ 16:10 ピラティス saori 18:00~ 19:10 ベーシック marie 19:30~ 20:40 リンパマッサージ marie	10:00~ 11:10 ヴィンヤサフロー masami 11:30~ 12:40 アロマリラックス masami 定休日 15:00~ 16:10 ピラティス saori 18:00~ 19:10 ベーシック marie 19:30~ 20:40 リンパマッサージ marie	10:00~ 11:10 アロマリラックス yoko 11:30~ 12:40 アライメントヨガ yoko 13:15~ 14:25 シラナムヨガ yoko 18:00~ 19:10 Healing yoga eriko 19:30~ 20:40 ベーシック eriko	10:00~ 11:10 パワーヨガ satoru 11:30~ 12:40 アロマリラックス satoru 14:45~ 15:55 ベーシック saori 16:15~ 17:25 肩甲骨ヨガ® saori	
22	23	24	25	26	27	28
10:00~ 11:10 ベーシック saori 13:30~ 15:00 アスリートヨガ hayato 90分 ¥2000 16:15~ 17:25 アнатミック骨盤® saori	10:00~ 11:10 リンパマッサージ marie 11:30~ 12:40 ベーシック marie 14:45~ 15:55 肩甲骨ヨガ® saori 16:15~ 17:25 ピラティス saori	10:00~ 11:10 アロマリラックス miki 11:30~ 12:40 骨盤底筋 miki 13:15~ 14:45 シラナムヨガ miki 15:00~ 16:10 バクティーフロー saori 18:00~ 19:10 ベーシック marie 19:30~ 20:40 デトックスヨガ marie	10:00~ 11:10 経絡ヨガ masami 11:30~ 12:40 陰ヨガ masami 定休日 15:00~ 16:10 デトックスヨガ miho 18:00~ 19:10 アнатミック骨盤® saori 19:30~ 20:40 ベーシック saori	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 シラナムヨガ yoko 18:00~ 19:10 ベーシック eriko 19:30~ 20:40 呼吸とヨガ eriko	10:00~ 11:10 ベーシック satoru 11:30~ 12:40 パワーヨガ satoru 13:15~ 14:25 ピラティス saori 14:45~ 15:55 アロマリラックス miho 16:15~ 17:25 筋膜リリース miho	
29	30					
10:00~ 11:10 フローヨガ yoko 11:30~ 12:40 アロマリラックス yoko 午前中のみ	10:00~ 11:10 ラジヨガ saori 11:30~ 12:40 骨盤調整ヨガ saori 13:15~ 14:25 ベーシック yoko 18:00~ 19:10 アロマリラックス saori 19:30~ 20:40 パワーヨガ satoru	** 今月のアロマ ** ・パチュリ ・レモン ・ゼラニウム ・フランキンセンス	～ SHARANAM INFO ～ * シ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 * レッスン名の変更 アジャスト→アライメント ヴィンヤサ→ヴィンヤサフロー	予約QRコード 		