



2019
11
November

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"> ・ユーカリ・シダーウッド ・レモングラス ・ベルガモット 	<p>～ SHARANAM INFO ～</p> <ul style="list-style-type: none"> * 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。 * 冬季限定レッスン『Hot Beauty』が始まります(女性限定) * レッスン開始時間のご確認お願い致します。 		予約QRコード			
3	4	5	6	7	8	9
10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス yukiko	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 ベーシック saori	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 フローヨガ miki	定休日	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 シャラナムヨガ miki	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス yoko	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス satoru
14:45～ 15:55 16:15～ 17:25 フローヨガ miho デトックスヨガ miho	14:45～ 15:55 16:15～ 17:25 デトックスヨガ miho アロマリラックス miho	18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 アロマリラックス marie リンパマッサージ marie		15:00～ 16:10 18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 筋膜リリース miho ベーシック saori アナトミック骨盤® saori	18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 呼吸とヨガ eriko ベーシック eriko	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス yoko
60分 ¥1500	90分 ¥2000					10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス satoru
13:30～ 15:00 アスリートヨガ hayato	18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 アロマリラックス yoko パワーヨガ satoru	18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 フローヨガ yoko アライメントヨガ yoko	定休日	15:00～ 16:10 18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 ピラティス saori デトックスヨガ marie ベーシック marie	18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 Healing yoga eriko 呼吸とヨガ eriko	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス saori
16:15～ 17:25 アロマリラックス miho						10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 ベーシック satoru
10	11	12	13	14	15	16
10:00～ 11:10 12:00～ 13:00 Coreトレ Vol.2 hayato	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 ベーシック saori バクティーフロー saori	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス miki 骨盤底筋 miki	定休日	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス masami	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス satoru	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス satoru
60分 ¥1500		13:15～ 14:45 シャラナムヨガ miki		15:00～ 16:10 18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 ピラティス saori デトックスヨガ marie ベーシック marie	18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 Healing yoga eriko 呼吸とヨガ eriko	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 ベーシック satoru
13:30～ 15:00 アスリートヨガ hayato	18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 アロマリラックス yoko パワーヨガ satoru	18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 フローヨガ yoko アライメントヨガ yoko				10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 ベーシック satoru
16:15～ 17:25 アロマリラックス miho						10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス miho
17	18	19	20	21	22	23
10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス yukiko	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 ベーシック saori バクティーフロー saori	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス miki シャラナムヨガ miki	定休日	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 Hot Beauty masami	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス yoko	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス satoru
13:15～ 14:25 バクティーフロー saori	13:15～ 14:25 フローヨガ yoko	13:15～ 14:25 シャラナムヨガ miki		15:00～ 16:10 18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 デトックスヨガ miho アロマリラックス saori 肩甲骨ヨガ® saori	18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 呼吸とヨガ eriko Healing yoga eriko	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス masami
14:45～ 15:55 筋膜リリース miho	18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 Hot Beauty miho	18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 骨盤底筋 miki アロマリラックス satoru				10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 ベーシック miho
16:15～ 17:25 Hot Beauty miho						10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 Hot Beauty miho
24	25	26	27	28	29	30
10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス yoko	10:00～ 11:10 11:30～ 13:00 肩甲骨と背骨 saori	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 ベーシック miki シャラナムヨガ miki	定休日	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 ヴィンヤサフロー masami 陰ヨガ masami	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アライメントヨガ yoko	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス satoru
午前中のみ				15:00～ 16:10 18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 ピラティス saori ベーシック marie	18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 Healing yoga eriko ベーシック eriko	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス satoru
	18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 アライメントヨガ yoko	18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 経絡ヨガ masami Hot Beauty masami		15:00～ 16:10 18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 ピラティス saori ベーシック marie	18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 Healing yoga eriko ベーシック eriko	10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス satoru
	18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 ベーシック satoru			15:00～ 16:10 18:00～ 19:10 19:30～ 20:40 リンパマッサージ marie		10:00～ 11:10 11:30～ 12:40 アロマリラックス satoru