



2019
12
December

Lesson Schedule

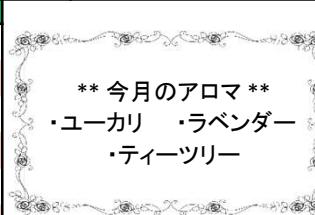


TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp



SUN 1	MON 2	TUE 3	WED 4	THU 5	FRI 6	SAT 7	
楠原宏子 《特別レッスン》 【第一部】 10:30~ 12:00 太陽礼拝 ¥3,500	10:00~ 11:10 ベーシック saori 11:30~ 12:40 骨盤調整ヨガ saori	10:00~ 11:10 骨盤底筋 miki 11:30~ 12:40 アロマリラックス miki 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~ 12:40 ヴィンヤサフロー masami	10:00~ 11:10 フローヨガ yoko 11:30~ 12:40 ベーシック yoko 13:15~ 14:45 シャラナムヨガ yoko	10:00~ 11:10 アロマリラックス satoru 11:30~ 12:40 アライメントヨガ satoru 13:15~ 14:25 ピラティス saori 14:45~ 15:55 ベーシック yoko	
【第二部】 13:30~ 15:30 アシュタンガヨガ ¥4,500	18:00~ 19:10 アロマリラックス yukiko 19:30~ 20:40 パワーヨガ satoru	18:00~ 19:10 ベーシック marie 19:30~ 20:40 デトックスヨガ marie		15:00~ 16:10 筋膜リリース mihoko 18:00~ 19:10 肩甲骨ヨガ® saori 19:30~ 20:40 アナトミック骨盤® saori	18:00~ 19:10 Healing yoga eriko 19:30~ 20:40 呼吸とヨガ eriko	16:15~ 17:25 フローヨガ yoko	
8	9	10	11	12	13	14	
10:00~ 11:10 ベーシック yukiko 11:30~ 12:40 アロマリラックス yukiko 13:30~ 15:00 肩甲骨と背骨 saori	10:00~ 11:10 ピラティス saori 11:30~ 12:40 バクティーフロー saori	10:00~ 11:10 ラジヨガ miki 11:30~ 12:40 ベーシック miki 13:15~ 14:45 シャラナムヨガ miki	定 休 日	10:00~ 11:10 Hot Beauty masami 11:30~ 12:40 陰ヨガ masami	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~ 14:45 シャラナムヨガ yoko	10:00~ 11:10 パワーヨガ satoru 11:30~ 12:40 ベーシック satoru 14:45~ 15:55 アロマリラックス mihoko 16:15~ 17:25 Hot Beauty mihoko	
16:15~ 17:25 筋膜リリース mihoko	15:00~ 16:10 デトックスヨガ mihoko 18:00~ 19:10 ベーシック yoko 19:30~ 20:40 アロマリラックス yoko	18:00~ 19:10 経絡ヨガ masami 19:30~ 20:40 Hot Beauty masami		15:00~ 16:10 バクティーフロー saori 18:00~ 19:10 リンパマッサージ marie 19:30~ 20:40 ベーシック marie	18:00~ 19:10 ベーシック eriko 19:30~ 20:40 Healing yoga eriko		
15	16	17	18	19	20	21	
10:00~ 11:10 ベーシック asako 11:30~ 12:40 アロマリラックス asako 13:15~ 14:25 フローヨガ yoko 14:45~ 15:55 アライメントヨガ yoko 16:15~ 17:25 デトックスヨガ mihoko	10:00~ 11:10 アナトミック骨盤® saori 11:30~ 12:40 ラジヨガ saori	10:00~ 11:10 ベーシック miki 11:30~ 12:40 骨盤底筋 miki 13:15~ 14:45 シャラナムヨガ miki	定 休 日	10:00~ 11:10 ヴィンヤサフロー masami 11:30~ 12:40 経絡ヨガ masami 15:00~ 16:10 デトックスヨガ mihoko 18:00~ 19:10 ベーシック saori 19:30~ 20:40 アナトミック骨盤® 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	10:00~ 11:10 ベーシック satoru 11:30~ 12:40 アライメントヨガ satoru 13:15~ 14:25 アナトミック骨盤® saori 14:45~ 15:55 Hot Beauty mihoko 16:15~ 17:25 アロマリラックス mihoko	
22	23	24	25	26	27	28	
10:00~ 11:10 アロマリラックス yukiko 11:30~ 12:40 ベーシック yukiko 13:30~ 15:00 アスリートヨガ hayato 90分 ¥2000 16:15~ 17:25 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~ 11:10 ベーシック saori 11:30~ 12:40 肩甲骨ヨガ® saori 13:15~ 14:45 筋膜リリース mihoko 18:00~ 19:10 骨盤調整ヨガ saori 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~ 12:40 アロマリラックス miki 13:15~ 14:45 シャラナムヨガ miki	定 休 日	10:00~ 11:10 アロマリラックス masami 11:30~ 12:40 Hot Beauty masami 15:00~ 16:10 ピラティス saori 18:00~ 19:10 デトックスヨガ marie 19:30~ 20:40 ベーシック marie	10:00~ 11:10 アライメントヨガ yoko 11:30~ 12:40 ベーシック yoko 13:15~ 14:45 シャラナムヨガ yoko 18:00~ 19:10 Healing yoga eriko 19:30~ 20:40 呼吸とヨガ eriko	10:00~ 11:10 アライメントヨガ yoko 11:30~ 12:40 ベーシック 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	10:00~ 11:10 ベーシック satoru 11:30~ 12:40 アライメントヨガ satoru 13:15~ 14:25 アナトミック骨盤® saori 14:45~ 15:55 Hot Beauty mihoko 16:15~ 17:25 アロマリラックス mihoko 10:30~ 12:30 太陽礼拝108回 masami & satoru 定員12名
定休日	定休日	定休日					



~ SHARANAM INFO ~

** 今月のアロマ **
・ユーカリ ・ラベンダー

・ティーツリー

* 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了承下さい

* 12月29日~1月3日まで休業とさせていただきます
1月4日(土)から通常通り営業いたします

予約QRコード

