



2020

1
january

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940
Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SUN
			1	2	3	4
** 今月のアロマ ** ・ジンジャー ・ペパーミント ・ゼラニウム ・グレープフルーツ	~ 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 * レッスン開始時間にご注意して下さい		定休日	定休日	定休日	
10:00 ~ 11:10 ~ 11:30 ~ 12:40 ~ 13:30 ~ 15:00 ~	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 ~	10:00 ~ ラジヨガ miki 11:10 ~	10:00 ~ ヴィンヤサフロー masami 11:10 ~	10:00 ~ アロマリラックス yoko 11:10 ~	10:00 ~ アライメントヨガ satoru 11:10 ~
16:15 ~ 17:25 ~	ベーシック yukiko 肩甲骨と背骨 saori	15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:10 ~	15:00 ~ シャラナムヨガ miki 14:45 ~	15:00 ~ アロマリラックス masami 12:40 ~	11:30 ~ フローヨガ yoko 12:40 ~	11:30 ~ ベーシック satoru 12:40 ~
		18:00 ~ 骨盤底筋 miki 19:10 ~	18:00 ~ 経絡ヨガ masami 19:10 ~	18:00 ~ ピラティス saori 19:10 ~	18:00 ~ リンパマッサージ marie 19:10 ~	14:45 ~ アロマリラックス miho 15:55 ~
		19:30 ~ 20:40 ~	アロマリラックス satoru	19:30 ~ Hot Beauty masami 20:40 ~	19:30 ~ ベーシック marie 20:40 ~	16:15 ~ Hot Beauty miho 17:25 ~
10:00 ~ 11:10 ~ 11:30 ~ 12:40 ~	ベーシック asako アロマリラックス asako	10:00 ~ アロマリラックス yukiko 11:10 ~ 11:30 ~ 12:40 ~	10:00 ~ 骨盤底筋 miki 11:10 ~	10:00 ~ Hot Beauty masami 11:10 ~	10:00 ~ ベーシック yoko 11:10 ~	10:00 ~ パワーヨガ satoru 11:10 ~
14:45 ~ 15:55 ~ 16:15 ~ 17:25 ~	肩甲骨ヨガ® saori デトックスヨガ miho	16:00 ~ 【繋がるヨガコン】 ◆ペアヨガ90分 satoru & saori	13:15 ~ 14:45 ~	13:15 ~ シャラナムヨガ miki 14:45 ~	11:30 ~ 階ヨガ masami 12:40 ~	11:30 ~ アロマリラックス satoru 12:40 ~
		18:00 ~ 19:10 ~ 19:30 ~ 20:40 ~	18:00 ~ アロマリラックス marie 19:10 ~	15:00 ~ デトックスヨガ miho 16:10 ~	13:15 ~ シャラナムヨガ yoko 14:45 ~	13:15 ~ ベーシック saori 14:25 ~
				18:00 ~ バクティーフロー saori 19:10 ~	18:00 ~ バクティーフロー saori 19:10 ~	14:45 ~ 筋膜リリース miho 15:55 ~
10:00 ~ 11:10 ~ 11:30 ~ 12:40 ~ 13:15 ~ 14:25 ~ 15:15 ~ 16:15 ~ 17:25 ~	アロマリラックス yukiko ベーシック yukiko ピラティス saori デトックスヨガ miho 筋膜リリース miho	10:00 ~ アナトミック骨盤® saori 11:10 ~ 11:30 ~ 12:40 ~	10:00 ~ フローヨガ miki 11:10 ~	10:00 ~ ベーシック masami 11:10 ~	10:00 ~ アロマリラックス yoko 11:10 ~	10:00 ~ アロマリラックス satoru 11:10 ~
18:00 ~ 19:10 ~ 19:30 ~ 20:40 ~	肩甲骨ヨガ® saori アライメントヨガ satoru	15:00 ~ アロマリラックス miho 16:10 ~	11:30 ~ アロマリラックス miki 12:40 ~	11:30 ~ ベーシック masami 12:40 ~	11:30 ~ ベーシック yoko 12:40 ~	11:30 ~ アライメントヨガ satoru 12:40 ~
		18:00 ~ 19:10 ~ 19:30 ~ 20:40 ~	18:00 ~ 階ヨガ masami 19:10 ~	19:00 ~ デトックスヨガ marie 19:10 ~	19:00 ~ Healing yoga eriko 19:10 ~	14:20 ~ 肩甲骨と背骨 saori 15:50 ~
				19:30 ~ ヴィンヤサフロー masami 20:40 ~	19:30 ~ ベーシック eriko 20:40 ~	16:15 ~ ピラティス saori 17:25 ~
10:00 ~ 11:10 ~ 11:30 ~ 12:40 ~ 13:30 ~ 14:20 ~ 15:00 ~	バクティーフロー saori アロマリラックス saori アスリートヨガ hayato 90分 ¥2000	10:00 ~ ピラティス saori 11:30 ~ 12:40 ~	10:00 ~ ベーシック miki 11:10 ~	10:00 ~ 経絡ヨガ masami 11:10 ~	10:00 ~ アライメントヨガ yoko 11:10 ~	10:00 ~ アロマリラックス satoru 11:10 ~
16:15 ~ 17:25 ~	ベーシック miho	18:00 ~ アロマリラックス yukiko 19:10 ~ 19:30 ~ 20:40 ~	11:30 ~ ラジヨガ saori 12:40 ~	11:30 ~ ヴィンヤサフロー masami 12:40 ~	11:30 ~ アロマリラックス yoko 12:40 ~	11:30 ~ アライメントヨガ satoru 12:40 ~
				13:15 ~ シャラナムヨガ miki 14:45 ~	13:15 ~ シャラナムヨガ yoko 14:45 ~	13:15 ~ シャラナムヨガ yoko 14:45 ~
				15:00 ~ ベーシック miho 16:10 ~	15:00 ~ ベーシック miho 16:10 ~	15:00 ~ ベーシック eriko 16:10 ~
				18:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:10 ~	18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:10 ~	18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:10 ~
				19:30 ~ アナトミック骨盤® saori 20:40 ~	19:30 ~ ベーシック eriko 20:40 ~	19:30 ~ ベーシック eriko 20:40 ~
10:00 ~ 11:10 ~ 11:30 ~ 12:40 ~ 13:30 ~ 14:20 ~ 15:00 ~			定休日	30	31	
16:15 ~ 17:25 ~						予約QRコード

