



2020
2
february

Lesson Schedule



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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
						1	
 <p>** 今月のアロマ ** ・ユーカリ ・メイチャン ・ジュニパー ・マンダリン</p>							
2	3	4	5	6	7	8	
10:00 ~ 11:10 フローヨガ yoko	10:00 ~ 11:10 肩甲骨ヨガ® saori	10:00 ~ 11:10 骨盤底筋 miki	定休日	10:00 ~ 11:10 アロマリラックス masami	10:00 ~ 11:10 フローヨガ yoko	10:00 ~ 11:10 ダイエットヨガ satoru	
11:30 ~ 12:40 アロマリラックス yoko	11:30 ~ 12:40 骨盤調整ヨガ saori	11:30 ~ 12:40 ベーシック miki		11:30 ~ 12:40 Hot Beauty masami	11:30 ~ 12:40 アロマリラックス yoko	11:30 ~ 12:40 アロマリラックス satoru	
14:45 ~ 15:55 ピラティス saori	15:00 ~ 16:10 筋膜リリース miho	13:15 ~ 14:45 シャラナムヨガ miki		15:00 ~ 16:10 Bhakti Flow saori	13:15 ~ 14:45 シャラナムヨガ yoko	13:15 ~ 14:25 肩甲骨ヨガ® saori	
16:15 ~ 17:25 ベーシック saori	18:00 ~ 19:10 ベーシック yukiko	18:00 ~ 19:10 ヴィンヤサフロー masmi		18:00 ~ 19:10 デトックスヨガ marie	18:00 ~ 19:10 ベーシック eriko	14:45 ~ 15:55 Hot Beauty miho	
	19:30 ~ 20:40 アロマリラックス satoru	19:30 ~ 20:40 経絡ヨガ masmi		19:30 ~ 20:40 ベーシック marie	19:30 ~ 20:40 Healing yoga eriko	16:15 ~ 17:25 ベーシック miho	
9	10	11	12	13	14	15	
10:00 ~ 11:10 アロマリラックス yukiko	10:00 ~ 11:10 ベーシック saori	10:00 ~ 11:10 アロマリラックス miki	定休日	10:00 ~ 11:10 ヴィンヤサフロー masami	10:00 ~ 11:10 ベーシック yoko	10:00 ~ 11:10 アロマリラックス satoru	
11:30 ~ 12:40 ベーシック yukiko	11:30 ~ 12:40 ピラティス saori	11:30 ~ 12:40 骨盤底筋 miki		11:30 ~ 12:40 陰ヨガ masami	11:30 ~ 12:40 アロマリラックス yoko	11:30 ~ 12:40 ベーシック satoru	
	13:15 ~ 14:25 アロマリラックス asako			13:15 ~ 14:45 シャラナムヨガ yoko	13:15 ~ 14:45 シャラナムヨガ yoko		
14:45 ~ 15:55 アナトミック骨盤® saori		14:30 ~ 15:40 ベーシック saori		15:00 ~ 16:10 Hot Beauty miho			14:45 ~ 15:55 フローヨガ miho
16:15 ~ 17:25 ○満月ヨガ miho	18:00 ~ 19:10 骨盤調整ヨガ saori	16:00 ~ 17:30 Bhakti Flow 90分 saori		18:00 ~ 19:10 ベーシック saori	18:00 ~ 19:10 Healing yoga eriko	18:00 ~ 19:10 デトックスヨガ miho	
	19:30 ~ 20:40 ダイエットヨガ satoru		19:30 ~ 20:40 肩甲骨ヨガ® saori	19:30 ~ 20:40 呼吸とヨガ eriko			
16	17	18	19	20	21	22	
10:00 ~ 11:10 ベーシック asako	10:00 ~ 11:10 アナトミック骨盤® saori	10:00 ~ 11:10 フローヨガ miki	定休日	10:00 ~ 11:10 ベーシック masami	10:00 ~ 11:10 アロマリラックス yoko	10:00 ~ 11:10 ダイエットヨガ satoru	
11:30 ~ 12:40 アロマリラックス asako	11:30 ~ 12:40 ラジヨガ saori	11:30 ~ 12:40 ベーシック miki		11:30 ~ 12:40 Hot Beauty masami	11:30 ~ 12:40 フローヨガ yoko	11:30 ~ 12:40 アロマリラックス satoru	
		13:15 ~ 14:45 シャラナムヨガ miki			13:15 ~ 14:45 シャラナムヨガ yoko		
午前中のみ	15:00 ~ 16:10 Hot Beauty miho			15:00 ~ 16:10 ピラティス saori			14:45 ~ 15:55 ベーシック miho
	18:00 ~ 19:10 アロマリラックス yukiko	18:00 ~ 19:10 陰ヨガ masmi		18:00 ~ 19:10 リンパマッサージ marie	18:00 ~ 19:10 呼吸とヨガ eriko	16:15 ~ 17:25 Hot Beauty miho	
	19:30 ~ 20:40 ベーシック satoru	19:30 ~ 20:40 Hot Beauty masmi	19:30 ~ 20:40 アロマリラックス marie	19:30 ~ 20:40 ベーシック eriko			
23	24	25	26	27	28	29	
10:00 ~ 11:10 アロマリラックス yukiko	10:00 ~ 11:10 ダイエットヨガ satoru	10:00 ~ 11:10 ラジヨガ miki	定休日	10:00 ~ 11:10 経絡ヨガ masami	10:00 ~ 11:10 アライメントヨガ yoko	10:00 ~ 11:10 ベーシック satoru	
11:30 ~ 12:40 ベーシック yukiko	11:30 ~ 12:40 アロマリラックス satoru	11:30 ~ 12:40 骨盤底筋 miki		11:30 ~ 12:40 陰ヨガ masami	11:30 ~ 12:40 ベーシック yoko	11:30 ~ 13:00 肩甲骨と背骨 saori	
13:30 ~ 15:00 アスリートヨガ hayato	13:15 ~ 14:25 Bhakti Flow saori	13:15 ~ 14:45 シャラナムヨガ miki			13:15 ~ 14:45 シャラナムヨガ yoko		
90分 ¥2000	14:45 ~ 15:55 デトックスヨガ miho			15:00 ~ 16:10 筋膜リリース miho			14:45 ~ 15:55 アロマリラックス miho
16:15 ~ 17:25 筋膜リリース miho	16:15 ~ 17:25 ベーシック miho	18:00 ~ 19:10 アロマリラックス marie		18:00 ~ 19:10 ベーシック saori	18:00 ~ 19:10 Healing yoga eriko	16:15 ~ 17:25 フローヨガ miho	
		19:30 ~ 20:40 ベーシック marie	19:30 ~ 20:40 アナトミック骨盤® saori	19:30 ~ 20:40 呼吸とヨガ eriko			