

2020

3
March

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 ベーシック asako	10:00 ~ 11:10 アロマリラックス miki		10:00 ~ 11:10 ベーシック masami	10:00 ~ 11:10 フローヨガ yoko	10:00 ~ 11:10 アライメントヨガ satoru
定休日	11:30 ~ 12:40 アロマリラックス asako	11:30 ~ 12:40 骨盤底筋 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 ベーシック satoru
	15:00 ~ 16:10 デトックスヨガ miho	13:15 ~ 14:45 シラナムヨガ miki			13:15 ~ 14:45 シラナムヨガ yoko	13:15 ~ 14:25 アナトミック骨盤® saori
	18:00 ~ 19:10 ベーシック yukiko	18:00 ~ 19:10 ヴィンヤサフロー masmi		15:00 ~ 16:10 ピラティス saori		14:45 ~ 15:55 アロマリラックス miho
	19:30 ~ 20:40 ダイエットヨガ satoru	19:30 ~ 20:40 陰ヨガ masmi		18:00 ~ 19:10 アロマリラックス marie	18:00 ~ 19:10 呼吸とヨガ eriko	16:15 ~ 17:25 筋膜リリース miho
8	9	10	11	12	13	14
	10:00 ~ 11:10 ベーシック yukiko	10:00 ~ 11:10 ピラティス saori	10:00 ~ 11:10 ラジヨガ miki	10:00 ~ 11:10 ヴィンヤサフロー masami	10:00 ~ 11:10 アロマリラックス saori	10:00 ~ 11:10 ダイエットヨガ satoru
	11:30 ~ 12:40 アロマリラックス yukiko	11:30 ~ 12:40 肩甲骨ヨガ® saori	11:30 ~ 12:40 フローヨガ miki	11:30 ~ 12:40 アロマリラックス masami	11:30 ~ 12:40 アナトミック骨盤® saori	11:30 ~ 12:40 アロマリラックス satoru
	13:15 ~ 14:25 アロマリラックス asako		13:15 ~ 14:45 シラナムヨガ miki	15:00 ~ 16:10 Hot Beauty miho		14:45 ~ 15:55 ピラティス saori
14:30 ~ 16:00 Bhakti Flow 90分 saori				18:00 ~ 19:10 ラジヨガ saori	18:00 ~ 19:10 ベーシック eriko	16:15 ~ 17:25 ベーシック saori
16:15 ~ 17:25 ベーシック saori	18:00 ~ 19:10 ベーシック saori	18:00 ~ 19:10 アロマリラックス marie		19:30 ~ 20:40 肩甲骨ヨガ® saori	19:30 ~ 20:40 呼吸とヨガ eriko	
	19:30 ~ 20:40 アライメントヨガ satoru		19:30 ~ 20:40 リンパマッサージ marie			
15	16	17	18	19	20	21
	10:00 ~ 11:10 アロマリラックス asako	10:00 ~ 11:10 ベーシック saori	10:00 ~ 11:10 骨盤底筋 miki	10:00 ~ 11:10 アロマリラックス masami	10:00 ~ 11:10 ベーシック saori	10:00 ~ 11:10 アライメントヨガ satoru
	11:30 ~ 12:40 ベーシック asako	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 経絡ヨガ masami	11:30 ~ 13:00 Bhakti Flow 90分 saori	11:30 ~ 12:40 ダイエットヨガ satoru
午前中のみ		15:00 ~ 16:10 デトックスヨガ miho		15:00 ~ 16:10 骨盤調整ヨガ saori	14:45 ~ 15:55 アロマリラックス satoru	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 Hot Beauty masami	18:00 ~ 19:10 ベーシック marie	16:15 ~ 17:25 ダイエットヨガ satoru	16:15 ~ 17:25 Hot Beauty miho
		19:30 ~ 20:40 ダイエットヨガ satoru	19:30 ~ 20:40 アロマリラックス masami	19:30 ~ 20:40 リンパマッサージ marie		
22	23	24	25	26	27	28
	10:00 ~ 11:10 アロマリラックス yukiko	10:00 ~ 11:10 肩甲骨ヨガ® saori	10:00 ~ 11:10 フローヨガ miki	10:00 ~ 11:10 ベーシック masami	10:00 ~ 11:10 アライメントヨガ yoko	10:00 ~ 11:10 ダイエットヨガ satoru
	11:30 ~ 12:40 ベーシック yukiko	11:30 ~ 12:40 ラジヨガ 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 ピラティス saori	13:15 ~ 14:25 フローヨガ asako	13:15 ~ 14:45 シラナムヨガ miki		13:15 ~ 14:45 シラナムヨガ yoko	13:15 ~ 14:25 骨盤調整ヨガ saori
	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 Hot Beauty miho
	16:15 ~ 17:25 筋膜リリース miho	18:00 ~ 19:10 骨盤底筋 miki	18:00 ~ 19:10 デトックスヨガ marie	18:00 ~ 19:10 アロマリラックス saori	18:00 ~ 19:10 呼吸とヨガ eriko	16:15 ~ 17:25 アロマリラックス miho
		19:30 ~ 20:40 ベーシック satoru	19:30 ~ 20:40 アロマリラックス marie	19:30 ~ 20:40 アナトミック骨盤® saori	19:30 ~ 20:40 ベーシック eriko	
29	30	31		~ SHARANAM INFO ~		
	10:00 ~ 11:10 ベーシック yoko	10:00 ~ 11:10 Bhakti Flow saori	10:00 ~ 11:10 ベーシック miki			
	11:30 ~ 12:40 フローヨガ yoko	11:30 ~ 12:40 ベーシック saori	11:30 ~ 12:40 アロマリラックス miki			
	13:30 ~ 15:00 アスリートヨガ hayato		13:15 ~ 14:45 シラナムヨガ miki			
	90分 ¥2000	15:00 ~ 16:10 筋膜リリース miho				
	16:00 ~ 17:30 肩甲骨と背骨 saori	18:00 ~ 19:10 アロマリラックス yukiko	18:00 ~ 19:10 経絡ヨガ masami			
		19:30 ~ 20:40 アライメントヨガ satoru	19:30 ~ 20:40 Hot Beauty masami			

~ 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
- * レッスンの開始時間に注意して下さい

** 今月のアロマ **

- ・ゼラニウム
- ・ティーツリー
- ・スウィートオレンジ