



2020  
8  
august

# Lesson Schedule



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

SUN 8/30	MON 8/31	TUE	WED	THU	FRI	SAT 1
10:00 ~ 11:00 アロマリラックス yukiko 11:30 ~ Active Core saori 12:30	10:00 ~ 11:00 ベーシック saori 11:30 ~ ☆Bhakti Flow saori 12:30	** 今月のアロマ ** ・メイチャン・ローズマリー ・フランキンセンス ・スウィートオレンジ	~ SHARANAM INFO ~ * スタジオとZOOMオンラインを合わせた変動スケジュールです * 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。 * ★→ZOOMのみ ☆→スタジオとZOOM同時レッスン	予約QRコード 	10:30 ~ 11:30 ☆リラックス saori 12:00 ~ アライメントヨガ satoru 13:00	14:00 ~ ベーシック satoru 15:00 16:00 ~ アнатミック骨盤® saori 17:00
14:00 ~ 15:00 ☆骨盤調整ヨガ saori 16:00 ~ ベーシック mikiko 17:00	15:00 ~ 16:00 腸活デトックス miho	19:00 ~ 20:00 ★骨盤底筋 miki				
2	3	4	5	6	7	8
8:30 ~ 9:30 朝yoga saori 8:30のみ	10:00 ~ 11:00 ☆リラックス saori 11:30 ~ ベーシック saori 15:00 ~ 16:00 筋膜リリース miho 19:00 ~ 20:00 Active Core saori	10:00 ~ 11:00 ベーシック mikiko 11:30 ~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori 15:00 ~ 16:00 ピラティス saori 19:00 ~ 20:00 ★リラックス masami	定休日	10:00 ~ 11:00 経絡ヨガ masami 11:30 ~ 12:30 ★ヴィンヤサフロー masami 15:00 ~ 16:00 骨盤調整ヨガ saori 19:00 ~ 20:00 ☆ベーシック marie	10:00 ~ 11:00 フローヨガ yoko 11:30 ~ 12:30 ☆リラックス yoko 18:00 ~ 19:00 ベーシック eriko 19:30 ~ 20:30 呼吸とヨガ eriko	10:00 ~ 11:00 はじめてのヨガ satoru 11:30 ~ 12:30 アロマリラックス satoru 14:00 ~ 15:00 ☆ベーシック saori 16:00 ~ 17:00 フローヨガ miho
9	10	11	12	13	14	15
10:00 ~ 11:00 呼吸とヨガ eriko 11:30 ~ ベーシック eriko 12:30	10:00 ~ 11:00 ベーシック sayaka 11:30 ~ 12:30 アロマリラックス sayaka	10:00 ~ 11:00 ☆リラックス miki 11:30 ~ 12:30 フローヨガ miki	定休日	10:00 ~ 11:00 Active Core masami 11:30 ~ 12:30 ☆ベーシック masami		
14:00 ~ 15:00 Active Core saori 16:00 ~ 17:00 アロマリラックス mikiko	14:00 ~ 15:00 ☆Bhakti Flow saori 16:00 ~ 17:00 肩甲骨ヨガ® saori	18:00 ~ 19:00 経絡ヨガ masami 19:30 ~ 20:30 ☆ベーシック masami			定休日	定休日
16	17	18	19	20	21	22
定休日	10:00 ~ 11:00 ☆ベーシック saori 11:30 ~ 12:30 ラジヨガ saori 15:00 ~ 16:00 アロマリラックス miho 19:00 ~ 20:00 ★フローヨガ miki	10:00 ~ 11:00 骨盤底筋 mik 11:30 ~ 12:30 ☆ベーシック miki 15:00 ~ 16:00 リンパマッサージ marie 19:00 ~ 20:00 ★経絡ヨガ masami	定休日	10:30 ~ 11:30 ヴィンヤサフロー masami 15:00 ~ 16:00 ★ベーシック saori 18:00 ~ 19:00 アロマリラックス marie 19:30 ~ 20:30 腸活デトックス marie	10:00 ~ 11:00 feeling yoga yoko 11:30 ~ 12:30 ☆リラックス yoko 18:00 ~ 19:00 呼吸とヨガ eriko 19:30 ~ 20:30 ベーシック eriko	10:00 ~ 11:00 ☆リラックス satoru 11:30 ~ 12:30 アライメントヨガ satoru 14:00 ~ 15:00 Bhakti Flow saori 16:00 ~ 17:00 ベーシック miho
23	24	25	26	27	28	29
8:30 ~ 9:30 朝yoga saori 8:30のみ	10:30 ~ 11:30 骨盤調整ヨガ saori 15:00 ~ 16:00 ★フローヨガ asako 18:00 ~ 19:00 ピラティス saori 19:30 ~ 20:30 ☆ベーシック saori	10:00 ~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30 ~ 12:30 ☆リラックス miki	定休日	10:00 ~ 11:00 アロマリラックス masami 11:30 ~ 12:30 Active Core masami 15:00 ~ 16:00 腸活デトックス miho 19:00 ~ 20:00 ★ベーシック marie	10:00 ~ 11:00 ☆フローヨガ yoko 11:30 ~ 12:30 feeling yoga yoko 18:00 ~ 19:00 ベーシック eriko 19:30 ~ 20:30 呼吸とヨガ eriko	10:00 ~ 11:00 はじめてのヨガ satoru 11:30 ~ 12:30 ☆ベーシック satoru 14:00 ~ 15:00 アнатミック骨盤® saori 16:00 ~ 17:00 筋膜リリース miho