



2020

9  
september

## Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

| SUN  | MON  | TUE  | WED | THU   | FRI  | SAT   |
|--|--|--|-----|---|--|---|
|  |  | 1  | 2   | 3   | 4  | 5   |
| ～ SHARANAM INFO ～<br>* 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<br>* 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ください<br>* レッスン開始時間にご注意ください<br>* ★→ZOOMのみ ☆→スタジオとZOOM同時レッスン |  | 10:00 ~ 11:00 ☆フローヨガ miki<br>11:30 ~ 12:30 アロマリラックス miki                                   | 定休日 | 10:00 ~ 11:00 ベーシック masami<br>11:30 ~ 12:30 ヴィンヤサフロー masami     | 10:00 ~ 11:00 アロマリラックス yoko<br>11:30 ~ 12:30 ☆ベーシック yoko     | 10:00 ~ 11:00 アライメントヨガ satoru<br>11:30 ~ 12:30 はじめてのヨガ satoru |
| 6  | 7  | 8  | 9   | 10  | 11   | 12  |
| 定休日  | 10:00 ~ 11:00 feeling yoga yoko<br>11:30 ~ 12:30 アロマリラックス yoko | 10:30 ~ 11:30 ★ベーシック miki  | 定休日 | 10:30 ~ 11:30 ☆経絡ヨガ masami<br>15:00 ~ 16:00 フローヨガ miho          | 10:00 ~ 11:00 ☆フローヨガ yoko<br>11:30 ~ 12:30 feeling yoga yoko | 10:00 ~ 11:00 ★リラックス yoko<br>11:30 ~ 12:30 ベーシック satoru       |
| 13   | 14   | 15   | 16  | 17  | 18   | 19  |
| 14:00 ~ 15:00 アロマリラックス sayaka<br>16:00 ~ 17:00 ★フローヨガ miki   | 10:00 ~ 11:00 フローヨガ yoko<br>11:30 ~ 12:30 ☆ベーシック yoko          | 10:00 ~ 11:00 ラジヨガ miki<br>11:30 ~ 12:30 骨盤底筋 miki   | 定休日 | 10:00 ~ 11:00 ☆ベーシック masami<br>11:30 ~ 12:30 ●新月ヨガ masami       | 10:00 ~ 11:00 ☆リラックス yoko<br>11:30 ~ 12:30 フローヨガ yoko        | 10:00 ~ 11:00 はじめてのヨガ satoru<br>11:30 ~ 12:30 ベーシック satoru    |
| 20   | 21   | 22   | 23  | 24  | 25   | 26  |
| 定休日  | 10:00 ~ 11:00 ベーシック mikiko<br>11:30 ~ 12:30 アロマリラックス sayaka    | 8:30 ~ 9:30 朝yoga saori<br>10:00 ~ 11:00 ☆ベーシック masami<br>11:30 ~ 12:30 Active Core masami | 定休日 | 10:00 ~ 11:00 Active Core masami<br>11:30 ~ 12:30 ☆リラックス masami | 10:00 ~ 11:00 feeling yoga yoko<br>11:30 ~ 12:30 ☆ベーシック yoko | 10:00 ~ 11:00 ★フローヨガ yoko<br>11:30 ~ 12:30 アロマリラックス satoru    |
| 27   | 28   | 29   | 30  | ** 今月のアロマ **<br>・ラベンダー・ジュニパー<br>・ティーツリー<br>・グレープフルーツ            | 予約QRコード<br>  |   |
| 14:00 ~ 15:00 ★骨盤底筋 miki<br>16:00 ~ 17:00 アロマリラックス mikiko  | 10:00 ~ 11:00 ☆リラックス yoko<br>11:30 ~ 12:30 feeling yoga yoko   | 10:00 ~ 11:00 ラジヨガ miki<br>11:30 ~ 12:30 ☆ベーシック miki                                       | 定休日 | 14:00 ~ 15:00 肩甲骨ヨガ® saori<br>19:00 ~ 20:00 ★ヴィンヤサフロー masami    | 18:00 ~ 19:00 ベーシック eriko<br>19:30 ~ 20:30 呼吸とヨガ eriko       | 14:30 ~ 15:30 ベーシック sayaka<br>16:00 ~ 17:00 筋膜リリース miho       |