

2020

10  
october

# Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
~ 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ご注意下さい * ★→ZOOMのみ ☆→スタジオとZOOM同時レッスン	** 今月のアロマ ** ・パチュリ ・ユーカリ ・ラベンダー ・スウィートオレンジ	予約QRコード 		1	2	3
				10:00 ~ Active Core masami 11:00 ~ ☆ベーシック yoko 11:30 ~ アロマリラックス yoko 12:30 ~ ☆ベーシック masami	10:00 ~ ☆ベーシック yoko 11:00 ~ アロマリラックス yoko 11:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30 ~ ☆リラックス marie 15:00 ~ ☆リラックス marie 19:00 ~ リンパマッサージ marie 19:30 ~ リンパマッサージ marie	8:30 ~ 朝yoga saori 9:30 ~ ベーシック satoru 10:00 ~ ベーシック satoru 11:00 ~ ベーシック satoru 14:00 ~ ☆リラックス saori 15:00 ~ フローヨガ miho 16:00 ~ フローヨガ miho 17:00 ~ フローヨガ miho
4	5	6	7	8	9	10
	10:30 ~ ☆リラックス saori 11:30 ~ ☆リラックス saori	10:00 ~ フローヨガ miki 11:00 ~ ☆ベーシック miki 11:30 ~ ☆ベーシック miki	定休日	10:00 ~ ベーシック masami 11:00 ~ アロマリラックス masami 11:30 ~ アロマリラックス masami	10:30 ~ feeling yoga yoko 11:30 ~ ☆ベーシック yoko	10:00 ~ アロマリラックス satoru 11:00 ~ アナトミック骨盤® saori 11:30 ~ アナトミック骨盤® saori 12:30 ~ アナトミック骨盤® saori
定休日	15:00 ~ 16:00 フローヨガ miho 18:00 ~ 19:00 ピラティス saori 19:30 ~ 20:30 肩甲骨ヨガ® saori	18:00 ~ 19:00 アロマリラックス masami 19:30 ~ 20:30 ☆経絡ヨガ masami		15:00 ~ 16:00 筋膜リリース miho 19:00 ~ 19:30 ☆ベーシック marie	15:00 ~ 16:00 ☆Bhakti Flow saori 18:00 ~ 19:00 ベーシック eriko 19:30 ~ 20:30 呼吸とヨガ eriko	14:00 ~ 15:00 ☆ベーシック sayaka 16:00 ~ 17:00 腸活デトックス miho
11	12	13	14	15	16	17
8:30 ~ 9:30 朝yoga saori 10:00 ~ 11:00 Active Core saori 14:30 ~ 15:30 アロマリラックス mikiko 16:00 ~ 17:00 ベーシック mikiko	10:30 ~ 11:30 骨盤調整ヨガ saori 15:00 ~ 16:00 筋膜リリース miho 18:00 ~ 19:00 アロマリラックス yukiko 19:30 ~ 20:30 ☆ベーシック saori	10:00 ~ 11:00 ラジヨガ miki 11:00 ~ ☆リラックス miki 11:30 ~ 12:30 ☆リラックス miki	定休日	10:30 ~ 11:30 ☆経絡ヨガ masami 15:00 ~ 16:00 ピラティス saori 18:00 ~ 19:00 ベーシック marie 19:30 ~ 20:30 ☆リラックス marie	10:00 ~ 11:00 アロマリラックス yoko 11:30 ~ 12:30 ☆ベーシック yoko	10:00 ~ 11:00 はじめてのヨガ satoru 11:30 ~ 12:30 アライメントヨガ satoru 14:00 ~ 15:00 ☆ベーシック saori 15:30 ~ 16:30 はじめての アシュタンガヨガ
定休日	15:00 ~ 16:00 ベーシック miho 18:00 ~ 19:00 経絡ヨガ masami 19:30 ~ 20:00 ☆リラックス miki	18:00 ~ 19:00 腸活デトックス miho 19:00 ~ 20:00 ☆リラックス masami		15:00 ~ 16:00 シヴァナンダヨガ saori 18:00 ~ 19:00 ベーシック eriko 19:30 ~ 20:30 呼吸とヨガ eriko	14:00 ~ 15:00 アライメントヨガ satoru 15:00 ~ 16:00 ベーシック satoru 16:00 ~ 17:00 筋膜リリース miho	
18	19	20	21	22	23	24
	10:00 ~ 11:00 ピラティス saori 11:30 ~ 12:30 ラジヨガ saori	10:00 ~ 11:00 ☆ベーシック miki 11:00 ~ ☆リラックス miki 11:30 ~ 12:30 骨盤底筋 miki	定休日	10:00 ~ 11:00 Active Core masami 11:00 ~ ☆リラックス masami 11:30 ~ 12:30 ☆リラックス masami	10:30 ~ 11:30 ☆リラックス yoko	10:00 ~ 11:00 アライメントヨガ satoru 11:30 ~ 12:30 ベーシック satoru 14:00 ~ 15:00 アロマリラックス mikiko 16:00 ~ 17:00 筋膜リリース miho
定休日	15:00 ~ 16:00 ベーシック miho 18:00 ~ 19:00 経絡ヨガ masami 19:30 ~ 20:00 ☆リラックス miki	18:00 ~ 19:00 腸活デトックス miho 19:00 ~ 20:00 Active Core masami		15:00 ~ 16:00 シヴァナンダヨガ saori 18:00 ~ 19:00 ベーシック eriko 19:30 ~ 20:30 呼吸とヨガ eriko	14:00 ~ 15:00 アロマリラックス mikiko 15:00 ~ 16:00 ベーシック miho 16:00 ~ 17:00 筋膜リリース miho	
25	26	27	28	29	30	31
	10:00 ~ 11:00 ☆フローヨガ mikiki 11:30 ~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori 14:30 ~ 15:30 ベーシック sayaka 16:00 ~ 17:00 アロマリラックス sayaka	10:30 ~ 11:30 ☆リラックス saori 11:00 ~ ☆リラックス saori 11:30 ~ 12:30 アロマリラックス mikiki 14:00 ~ 15:00 ☆ベーシック saori 15:00 ~ 16:00 腸活デトックス miho 18:00 ~ 19:00 ベーシック yukiko 19:30 ~ 20:30 アナトミック骨盤® saori	定休日	10:30 ~ 11:30 ベーシック masami 11:00 ~ ☆フローヨガ yoko 11:30 ~ 12:30 ☆フローヨガ yoko 15:00 ~ 16:00 ピラティス saori 18:00 ~ 19:00 腸活デトックス marie 19:30 ~ 20:30 ☆リラックス marie	10:00 ~ 11:00 feeling yoga yoko 11:00 ~ ☆フローヨガ yoko 11:30 ~ 12:30 ☆リラックス yoko 15:00 ~ 16:00 呼吸とヨガ eriko 19:30 ~ 20:30 ベーシック eriko	10:00 ~ 11:00 アライメントヨガ satoru 11:30 ~ 12:30 ☆リラックス saori 14:00 ~ 15:00 シヴァナンダヨガ saori 16:00 ~ 17:00 ベーシック miho