

2020
12
December

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
~ SHARANAM INFO ~						
<p>* レッスン開始時間にご注意ください * ★ → zoomのみ ☆ → スタジオとzoom同時配信 * 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 * 12月29日～1月3日まで休業とさせていただきます 1月4日(月)から通常通り営業いたします</p>						
6	7	8	9	10	11	12
10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ ベーシック yukiko	10:30 ~ 11:30 ~ Bhakti Flow saori	10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ ★リラックス saori	10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ ラジヨガ miki	10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ ★リラックス masami	10:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ Active Core yoko	9:00 ~ 10:00 ~ 11:00 ~ 12:00 ~ 朝yoga saori
14:30 ~ 15:30 ~ 16:00 ~ 17:00 ~ ★リラックス sayaka	15:00 ~ 16:00 ~ 19:00 ~ 20:00 ~ 筋膜リリース miho	18:00 ~ 19:00 ~ 19:30 ~ 20:30 ~ Active Core masami	15:00 ~ 16:00 ~ 19:00 ~ 20:00 ~ ★リラックス masami	18:00 ~ 19:00 ~ 19:30 ~ 20:30 ~ リンパマッサージ marie	15:00 ~ 16:00 ~ 18:00 ~ 19:00 ~ ピラティス saori	14:30 ~ 15:30 ~ 16:00 ~ 17:00 ~ ★リラックス mikiko
10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ 骨盤調整ヨガ sayaka	19:00 ~ 20:00 ~ 19:00 ~ 20:00 ~ ★ベーシック yoko	19:00 ~ 20:00 ~ 19:30 ~ 20:30 ~ ★リラックス masami	19:00 ~ 20:00 ~ 19:30 ~ 20:30 ~ 腸活デトックス marie	19:30 ~ 20:30 ~ 20:30 ~ 20:30 ~ ★ベーシック marie	19:30 ~ 20:30 ~ 20:30 ~ 20:30 ~ ピラティス saori	14:30 ~ 15:30 ~ 16:00 ~ 17:00 ~ ベーシック mikiko
定休日			定休日			
13	14	15	16	17	18	19
10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ ★フローヨガ yoko	10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ 骨盤底筋 miki	10:30 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ ★ベーシック miki	10:30 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ Active Core masami	10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ feeling yoga yoko	10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ ★リラックス yoko	10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ ★フローヨガ yoko
定休日	15:00 ~ 16:00 ~ 19:00 ~ 20:00 ~ 腸活デトックス miho	19:00 ~ 20:00 ~ 19:00 ~ 20:00 ~ ピラティス saori	15:00 ~ 16:00 ~ 19:00 ~ 20:00 ~ 筋膜リリース miho	18:00 ~ 19:00 ~ 19:00 ~ 20:00 ~ ベーシック marie	18:00 ~ 19:00 ~ 19:30 ~ 20:30 ~ ベーシック eriko	14:00 ~ 15:00 ~ 15:30 ~ 16:40 ~ ベーシック saori
	19:00 ~ 20:00 ~ 19:00 ~ 20:00 ~ シヴァナンダヨガ saori	19:00 ~ 20:00 ~ 19:00 ~ 20:00 ~ ★リラックス masami	19:00 ~ 20:00 ~ 19:00 ~ 20:00 ~ ★骨盤底筋 miki	19:30 ~ 20:30 ~ 19:30 ~ 20:30 ~ 呼吸とヨガ eriko	19:30 ~ 20:30 ~ 19:30 ~ 20:30 ~ 呼吸とヨガ eriko	14:00 ~ 15:00 ~ 15:30 ~ 16:40 ~ はじめての nao
20	21	22	23	24	25	26
10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ 骨盤調整ヨガ saori	10:30 ~ 11:30 ~ ★ベーシック saori	10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ ラジヨガ miki	10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ ★骨盤底筋 miki	10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ ★ヴィンヤサフロー masami	10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ アロマリラックス yoko	9:00 ~ 10:00 ~ 11:00 ~ 12:00 ~ 朝yoga saori
14:30 ~ 15:30 ~ 16:00 ~ 17:00 ~ アロマリラックス mikiko	15:00 ~ 16:00 ~ 18:00 ~ 19:00 ~ フローヨガ miho	15:00 ~ 16:00 ~ 18:00 ~ 19:00 ~ アロマリラックス yukiko	15:00 ~ 16:00 ~ 18:00 ~ 19:00 ~ ベーシック masami	15:00 ~ 16:00 ~ 19:00 ~ 20:00 ~ ピラティス saori	18:00 ~ 19:00 ~ 19:00 ~ 20:00 ~ 呼吸とヨガ eriko	14:30 ~ 15:30 ~ 16:00 ~ 17:00 ~ ★リラックス sayaka
10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ シヴァナンダヨガ saori		19:30 ~ 20:30 ~ 19:30 ~ 20:30 ~ アナトミック骨盤® saori	19:30 ~ 20:30 ~ 19:30 ~ 20:30 ~ ★ヴィンヤサフロー masami	19:00 ~ 20:00 ~ 19:00 ~ 20:00 ~ ★リラックス marie	19:30 ~ 20:30 ~ 19:30 ~ 20:30 ~ ベーシック eriko	16:00 ~ 17:00 ~ 17:00 ~ 18:00 ~ 骨盤調整ヨガ sayaka
27	28	29	30	31		
9:00 ~ 10:00 ~ 11:00 ~ 12:00 ~ 朝yoga saori	10:30 ~ 12:30 ~ 年末イベント		定休日			
10:00 ~ 11:00 ~ 11:30 ~ 12:30 ~ ★リラックス miki			定休日			
11:00 ~ 12:00 ~ ベーシック saori	太陽礼拝108回		定休日			
	masami & sayaka					
	定員4名 + zoom					

** 今月のアロマ **
・ユーカリ
・レモン
・ティーツリー
・メイチャン

予約QRコード

