



2021

1
january

Lesson Schedule

SHARANAM
YOGA STUDIO

TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|--|---|---|--|---|--|
| | | | | | 1 | 2 |
| | <p>** 今月のアロマ **</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジンジャー ・ペパーミント ・レモングラス ・マンダリン | <p>～ SHARANAM INFO ～</p> <ul style="list-style-type: none"> * レッスン開始時間にご注意ください * 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 * ★ → zoomのみ ☆ → スタジオとZOOM同時配信 * 12/29～1/3まで休業とさせて頂きます。1/4(月)より営業いたします。31(日)定休日です。 | 予約QRコード | | 定休日 | 定休日 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 定休日 | 10:00 ~ ★リラックス saori 11:00 ~ 11:30 ~ アロマリラックス saori 12:30 ~ | 10:30 ~ ラジヨガ miki 11:30 ~ | 10:30 ~ Active Core masami 11:30 ~ | 10:00 ~ アロマリラックス yoko 11:00 ~ 11:30 ~ ★ベーシック yoko 12:30 ~ | 10:00 ~ ベーシック saori 11:00 ~ 11:30 ~ ピラティス saori | 10:00 ~ ベーシック saori 11:00 ~ 11:30 ~ ピラティス saori |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 定休日 | 10:00 ~ アロマリラックス yukiko 11:00 ~ 10:00 ~ ★ベーシック miki 11:00 ~ 13:00 ~ シヴァナンダヨガ saori 14:00 ~ | 9:00 ~ 朝yoga saori 10:00 ~ 10:30 ~ ★リラックス saori 11:30 ~ | 10:00 ~ ★フローヨガ miki 11:00 ~ 11:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30 ~ | 10:30 ~ アロマリラックス masami 11:30 ~ | 10:00 ~ Active Core yoko 11:00 ~ 11:30 ~ ★リラックス yoko 12:30 ~ | 10:00 ~ ★フローヨガ yoko 11:00 ~ 11:30 ~ ベーシック satoru 12:30 ~ |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 定休日 | 10:30 ~ ★リラックス saori 11:30 ~ | 10:00 ~ 骨盤底筋 miki 11:00 ~ 11:30 ~ アロマリラックス miki 12:30 ~ | 10:00 ~ Active Core masami 11:00 ~ 11:30 ~ ★ベーシック masami 12:30 ~ | 10:30 ~ ベーシック yoko 11:30 ~ | 9:00 ~ 朝yoga saori 10:00 ~ 10:30 ~ シヴァナンダヨガ saori 11:30 ~ | 9:00 ~ 朝yoga saori 10:00 ~ 10:30 ~ シヴァナンダヨガ saori 11:30 ~ |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 定休日 | 10:00 ~ アロマリラックス yukiko 11:00 ~ 10:00 ~ ★骨盤底筋 miki 11:00 ~ 13:00 ~ Bhakti Flow saori 14:00 ~ | 10:30 ~ ピラティス saori 11:30 ~ | 10:00 ~ ラジヨガ miki 11:00 ~ 11:30 ~ ★ベーシック miki 12:30 ~ | 10:00 ~ ベーシック masami 11:00 ~ 11:30 ~ ★ヴィンヤサフロー masami 12:30 ~ | 10:30 ~ ★リラックス yoko 11:30 ~ | 10:00 ~ ベーシック satoru 11:00 ~ 11:30 ~ ★リラックス saori 12:30 ~ |
| | | | | | | |