

2021

2
february

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|----------------------------------|---|----------------------------------|-------------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 10:00 ~ 11:00 ★ベーシック saori | 10:00 ~ 11:00 ラジヨガ miki | | 10:00 ~ 11:00 アロマリラックス masami | 10:00 ~ 11:00 ★リラックス yoko | 9:00 ~ 10:00 朝yoga saori |
| | 11:30 ~ 12:30 アнатミック骨盤® saori | 11:30 ~ 12:30 ★リラックス miki | | 11:30 ~ 12:30 Active Core masami | 11:30 ~ 12:30 アロマリラックス saori | 10:30 ~ 11:30 ピラティス saori |
| | 15:00 ~ 16:00 筋膜リリース miho | | | 19:00 ~ 20:00 アнатミック骨盤® saori | | 14:30 ~ 15:30 フローヨガ mikiko |
| | | 19:00 ~ 20:00 アロマリラックス yukiko | | 19:00 ~ 20:00 ★ヴィンヤサフロー masami | 18:00 ~ 19:00 呼吸とヨガ eriko | 16:00 ~ 17:00 ★ベーシック mikiko |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 10:00 ~ 11:00 ベーシック yukiko | 10:30 ~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori | 10:00 ~ 11:00 ラジヨガ miki | 9:00 ~ 10:00 朝yoga saori | 10:00 ~ 11:00 ★フローヨガ yoko | 10:00 ~ 11:00 ベーシック satoru |
| | 10:00 ~ 11:00 ★リラックス marie | | 11:30 ~ 12:30 骨盤底筋 miki | 10:00 ~ 11:00 ★ベーシック masami | 11:30 ~ 12:30 ベーシック mikiko | 11:30 ~ 12:30 Bhakti Flow saori |
| 13:00 ~ 14:00 骨盤調整ヨガ saori | | | | 14:30 ~ 15:30 アロマリラックス miho | 15:00 ~ 16:00 ピラティス saori | 14:30 ~ 15:30 ★リラックス sayaka |
| | 15:00 ~ 16:00 ベーシック miho | | | 16:00 ~ 17:00 筋膜リリース miho | | 16:00 ~ 17:00 骨盤調整ヨガ sayaka |
| 16:00 ~ 17:00 アロマリラックス sayaka | 19:00 ~ 20:00 シヴァナンダヨガ saori | 19:00 ~ 20:00 ★フローヨガ yoko | 18:00 ~ 19:00 Active Core masami | 19:00 ~ 20:00 ☆ベーシック masami | 19:00 ~ 20:00 肩甲骨ヨガ® saori | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 10:00 ~ 11:00 アロマリラックス yoko | 10:00 ~ 11:00 ★フローヨガ miki | | 10:00 ~ 11:00 ベーシック masami | 10:00 ~ 11:00 Active Core yoko | 10:00 ~ 11:00 ★リラックス yoko |
| | 11:30 ~ 12:30 ★ベーシック yoko | 11:30 ~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori | | 11:30 ~ 12:30 Active Core masami | 11:30 ~ 12:30 ★リラックス yoko | 11:30 ~ 12:30 ベーシック saori |
| 定休日 | | | | | | |
| | 15:00 ~ 16:00 フローヨガ miho | | | | | 14:00 ~ 15:00 アнатミック骨盤® saori |
| | | 18:00 ~ 19:00 ピラティス saori | | 18:00 ~ 19:00 アロマリラックス marie | 18:00 ~ 19:00 呼吸とヨガ eriko | 15:30 ~ 16:40 はじめての nao |
| | 19:00 ~ 20:00 ★骨盤底筋 miki | 19:00 ~ 20:00 ★リラックス masami | | 19:30 ~ 20:30 リンパマッサージ marie | 19:30 ~ 20:30 ベーシック eriko | アシュタンガヨガ |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 10:00 ~ 11:00 アロマリラックス yukiko | 10:00 ~ 11:00 ★リラックス saori | 9:00 ~ 10:00 朝yoga saori | 10:30 ~ 11:30 ★ヴィンヤサフロー masami | 10:30 ~ 11:30 Active Core yoko | 10:00 ~ 11:00 アロマリラックス satoru |
| | 10:00 ~ 11:00 ★骨盤底筋 miki | 11:30 ~ 12:30 ラジヨガ saori | 10:00 ~ 11:00 ★ベーシック miki | | | 11:30 ~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori |
| 13:00 ~ 14:00 シヴァナンダヨガ saori | | | | | | |
| | 15:00 ~ 16:00 腸活デトックス miho | | 14:00 ~ 15:00 アロマリラックス saori | 15:00 ~ 16:00 ベーシック miho | 15:00 ~ 16:00 Bhakti Flow saori | 14:30 ~ 15:30 ★ベーシック mikiko |
| 16:00 ~ 17:00 ベーシック sayaka | | 16:00 ~ 17:00 骨盤調整ヨガ sayaka | 16:00 ~ 17:00 ピラティス saori | 18:00 ~ 19:00 ベーシック eriko | 18:00 ~ 19:00 ベーシック eriko | 16:00 ~ 17:00 フローヨガ mikiko |
| 28 | | | | 19:00 ~ 20:00 ★腸活デトックス marie | 19:30 ~ 20:30 呼吸とヨガ eriko | |
| 定休日 | | | | | | |
| | <p>** 今月のアロマ **</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゼラニウム ・ローズマリー ・スイートオレンジ ・フランキンセンス | | | <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ください * ★ → zoomのみ * ☆ → スタジオとZOOMスタジオ同時配信 | | |
| | | | | <p>予約QRコード</p>   | | |