

2021  
3  
march Lesson Schedule



TEL:027-257-3940  
Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
予約QRコード 	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 肩甲骨ヨガ® saori 19:00 ~ 20:00 ★リラックス miki	10:00 ~ 11:00 アロマリラックス miki 11:30 ~ 12:40 special class (有料) ムーンサイクルヨガ miki	10:00 ~ 11:00 Active Core masami	10:00 ~ 11:00 ベーシック yoko 11:30 ~ 12:30 ★ベーシック masami	10:00 ~ 11:00 ベーシック yoko 11:30 ~ 12:30 ★リラックス yoko	10:30 ~ 11:30 ベーシック satoru 13:00 ~ 14:00 骨盤調整ヨガ saori 14:30 ~ 15:30 ★リラックス mikiko 16:00 ~ 17:00 フローヨガ mikiko
7	8	9	10	11	12	13
10:00 ~ 11:00 アロマリラックス yukiko 10:00 ~ 11:00 ★フローヨガ yoko 13:00 ~ 14:00 ピラティス saori	10:30 ~ 11:30 ★リラックス saori 11:30 ~ 12:30 ★ベーシック miki	10:00 ~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30 ~ 12:30 ★ベーシック miki	10:30 ~ 11:30 ベーシック masami	10:30 ~ 11:30 ★フローヨガ yoko 15:00 ~ 16:00 アロマリラックス saori 15:00 ~ 16:00 腸活デトックス miho 19:00 ~ 20:00 シヴァナンダヨガ saori 19:00 ~ 20:00 ★リラックス marie	10:30 ~ 11:30 ★フローヨガ yoko 15:00 ~ 16:00 ベーシック eriko 19:30 ~ 20:30 special class (有料) 19:30 ~ 20:00 癒しのyoga eriko	9:00 ~ 10:00 朝yoga saori 10:30 ~ 11:30 アロマリラックス satoru 14:30 ~ 15:30 ★ベーシック sayaka 16:00 ~ 17:00 骨盤調整ヨガ sayaka
14	15	16	17	18	19	20
定休日	10:00 ~ 11:00 ベーシック saori 11:30 ~ 12:30 アナトミック骨盤® saori	10:00 ~ 11:00 フローヨガ miki 11:30 ~ 12:30 ★骨盤底筋 miki	10:00 ~ 11:00 アロマリラックス masami	10:00 ~ 11:00 ★リラックス yoko 11:30 ~ 12:30 ★ヴィンヤサフロー masami	10:00 ~ 11:00 ★リラックス yoko 11:30 ~ 12:30 Active Core yoko	9:00 ~ 10:00 朝yoga saori 10:00 ~ 11:00 ★ベーシック yoko
	15:00 ~ 16:00 腸活デトックス miho 18:30 ~ 19:30 アロマリラックス yukiko	19:00 ~ 20:00 ピラティス saori 19:00 ~ 20:00 ★リラックス masami	15:00 ~ 16:00 骨盤調整ヨガ saori	18:00 ~ 19:00 呼吸とヨガ eriko 19:00 ~ 20:00 ★ベーシック marie	14:00 ~ 15:00 肩甲骨ヨガ® saori 15:30 ~ 16:40 はじめての nao 19:30 ~ 20:30 ベーシック eriko	14:00 ~ 15:00 肩甲骨ヨガ® saori 15:30 ~ 16:40 はじめての nao 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 13:00 ~ 14:00 Bhakti Flow saori 14:30 ~ 15:30 ★リラックス sayaka 16:00 ~ 17:00 ベーシック sayaka	10:30 ~ 11:30 骨盤調整ヨガ saori 15:00 ~ 16:00 ベーシック miho 19:00 ~ 20:00 シヴァナンダヨガ saori 19:00 ~ 20:00 ★リラックス miki	10:00 ~ 11:00 ★リラックス miki 11:30 ~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:30 ~ 11:30 ★ベーシック masami	10:30 ~ 11:30 アロマリラックス yoko 15:00 ~ 16:00 筋膜リリース miho 18:00 ~ 19:00 リンパマッサージ marie 19:30 ~ 20:30 腸活デトックス marie	10:30 ~ 11:30 アロマリラックス yoko 15:00 ~ 16:00 ピラティス saori 19:00 ~ 20:00 ベーシック saori 19:30 ~ 20:00 ★フローヨガ yoko	10:00 ~ 11:00 ベーシック saori 11:30 ~ 12:30 special class (有料)
28	29	30	31	~ SHARANAM INFO ~ * 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 * スタジオとZOOMを合わせた変動スケジュールです		
定休日	10:00 ~ 11:00 シヴァナンダヨガ saori 11:30 ~ 12:30 ★リラックス saori	10:00 ~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30 ~ 12:30 ★ベーシック miki	10:00 ~ 11:00 アナトミック骨盤® saori	19:00 ~ 20:00 ★ベーシック masami		** 今月のアロマ ** ・ラベンダー ・ジュニパー ・クラリセージ ・マンダリン
	15:00 ~ 16:00 筋膜リリース miho 18:30 ~ 19:30 ベーシック yukiko					