

2021

4  
April

## Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
<p>** 今月のアロマ **</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ティーツリー</li> <li>・ユーカリ</li> <li>・スイートオレンジ</li> <li>・レモングラス</li> </ul>	~ SHARANAM INFO ~			<p>定休日</p> <p>10:00 ~ 11:00 Active Core masami</p> <p>11:30 ~ 12:30 ベーシック masami</p>	<p>10:00 ~ 11:00 ★フローヨガ yoko</p> <p>11:30 ~ 12:30 アロマリラックス yoko</p>	<p>10:30 ~ 11:30 シヴァナンダヨガ saori</p>	
				<p>18:00 ~ 19:00 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>19:00 ~ 20:00 ★リラックス marie</p>	<p>18:00 ~ 19:00 ベーシック eriko</p> <p>19:30 ~ 20:30 呼吸とヨガ eriko</p>	<p>13:00 ~ 14:00 ピラティス saori</p> <p>14:30 ~ 15:30 ★ベーシック mikiko</p> <p>16:00 ~ 17:00 フローヨガ mikiko</p>	
4	5	6	7	8	9	10	
<p>9:00 ~ 10:00 朝yoga saori</p> <p>11:00 ~ 12:00 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>14:30 ~ 15:30 ★リラックス sayaka</p> <p>16:00 ~ 17:00 ベーシック sayaka</p>	<p>10:00 ~ 11:00 ベーシック saori</p> <p>11:30 ~ 12:30 骨盤調整ヨガ saori</p>	<p>10:00 ~ 11:00 骨盤底筋 miki</p> <p>11:30 ~ 12:30 ★リラックス saori</p> <p>18:00 ~ 19:00 アロマリラックス yoko</p> <p>19:30 ~ 20:30 Active Core yoko</p>	<p>10:30 ~ 11:30 ★ヴィンヤサフロー masami</p>	<p>10:30 ~ 11:30 アロマリラックス yoko</p>	<p>10:00 ~ 11:00 ベーシック satoru</p> <p>10:00 ~ 11:00 ★フローヨガ yoko</p> <p>14:00 ~ 15:00 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>16:00 ~ 17:00 アロマリラックス sayaka</p>		
11	12	13	14	15	16	17	
定休日	<p>10:30 ~ 11:30 ★リラックス saori</p>	<p>10:00 ~ 11:00 ラジヨガ miki</p> <p>11:30 ~ 12:30 ベーシック miki</p>	<p>10:30 ~ 11:30 Active Core masami</p>	<p>10:00 ~ 11:00 ★フローヨガ yoko</p> <p>11:30 ~ 12:30 アナトミック骨盤® saori</p>	<p>10:00 ~ 11:00 ラジヨガ saori</p> <p>10:00 ~ 11:00 ★リラックス yoko</p>		
	<p>15:00 ~ 16:00 腸活デトックス maho</p> <p>18:00 ~ 19:00 ピラティス saori</p> <p>19:00 ~ 20:00 ★骨盤底筋 miki</p>	<p>19:00 ~ 20:00 アナトミック骨盤® saori</p> <p>19:00 ~ 20:00 ★リラックス masami</p>	<p>15:00 ~ 16:00 筋膜リリース maho</p> <p>19:00 ~ 20:00 アロマリラックス marie</p> <p>19:00 ~ 20:00 ★ベーシック miki</p>	<p>18:00 ~ 19:00 ベーシック eriko</p> <p>19:30 ~ 20:30 呼吸とヨガ eriko</p>	<p>13:30 ~ 14:30 シヴァナンダヨガ saori</p> <p>15:30 ~ 16:40 はじめての nao</p> <p>19:30 ~ 20:30 アシュタンガヨガ</p>		
18	19	20	21	22	23	24	
<p>10:00 ~ 11:00 フローヨガ mikiko</p> <p>13:00 ~ 14:00 ピラティス saori</p> <p>14:30 ~ 15:30 ★ベーシック sayaka</p> <p>16:00 ~ 17:00 アロマリラックス sayaka</p>	<p>10:30 ~ 11:30 ラジヨガ saori</p>	<p>10:00 ~ 11:00 ★リラックス miki</p> <p>11:30 ~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori</p>	<p>10:00 ~ 11:00 アロマリラックス masami</p> <p>11:30 ~ 12:30 ★ヴィンヤサフロー masami</p>	<p>10:00 ~ 11:00 Active Core yoko</p>	<p>9:00 ~ 10:00 朝yoga saori</p> <p>10:30 ~ 11:30 アロマリラックス satoru</p>		
25	26	27	28	29	30	予約QRコード	
定休日	<p>10:00 ~ 11:00 シヴァナンダヨガ saori</p> <p>11:30 ~ 12:30 ベーシック saori</p>	<p>10:00 ~ 11:00 ラジヨガ miki</p> <p>11:30 ~ 12:30 ★骨盤底筋 miki</p>	<p>10:30 ~ 11:30 special class (有料)</p>	<p>10:00 ~ 11:00 ★リラックス yoko</p>			
	<p>15:00 ~ 16:00 筋膜リリース maho</p>	<p>19:00 ~ 20:00 ベーシック saori</p>	<p>Garden Yoga masami</p>	<p>11:30 ~ 12:30 ピラティス saori</p>			
	<p>19:00 ~ 20:00 ★フローヨガ miki</p>	<p>19:00 ~ 20:00 ★ヴィンヤサフロー masami</p>	<p>14:30 ~ 15:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka</p> <p>16:00 ~ 17:00 ベーシック sayaka</p>	<p>19:00 ~ 20:00 アロマリラックス saori</p> <p>19:00 ~ 20:00 ★ベーシック miki</p>			