



2021

6
june

LESSON SCHEDULE

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT			
		予約QRコード 							
クラリセージ / ベルガモット ゼラニウム / スウィートオレンジ		10:30~11:30 ★リラックス miki 15:00~16:00 ピラティス saori 18:00~19:00 ベーシック masami 19:30~20:30 Active Core masami	2 定休日	10:30~11:30 フローヨガ masami 15:00~16:00 肩甲骨ヨガ® saori 19:00~20:00 アнатミック骨盤® saori 19:00~20:00 ★リラックス marie	3 定休日	10:00~11:00 ★フローヨガ yoko 11:30~12:30 ピラティス saori 18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko 19:30~20:30 ベーシック eriko	4 定休日	9:00~10:00 朝yoga saori 10:00~11:00 ★ベーシック yoko	5 定休日
6	7	8	9 定休日	10 定休日	11 定休日	12 定休日			
	10:30~11:30 アロマリラックス saori 定休日 15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 ベーシック saori	10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★フローヨガ miki 19:00~20:00 シヴァナンダヨガ saori 19:00~20:00 ★リラックス masami	10:30~11:30 ★ベーシック masami 15:00~16:00 ●新月ヨガ miho 18:00~19:00 リンパマッサージ marie 19:30~20:30 アロマリラックス marie	10:30~11:30 Active Core yoko 18:00~19:00 ベーシック eriko 19:00~20:00 ★フローヨガ yoko 19:30~20:30 呼吸とヨガ eriko	10:00~11:00 フローヨガ yoko 13:00~14:00 アнатミック骨盤® saori 14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka	10:00~11:00 フローヨガ yoko 13:00~14:00 アナトミック骨盤® saori 14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka	10:00~11:00 フローヨガ yoko 13:00~14:00 アナトミック骨盤® saori 14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka		
13	14	15	16 定休日	17 定休日	18 定休日	19 定休日			
10:00~11:00 マインドフルネス瞑想 dai 13:00~14:00 ピラティス saori 14:30~15:30 ★ベーシック mikiko 16:00~17:00 アロマリラックス mikiko	10:00~11:00 Bhakti Flow saori 11:30~12:30 ★リラックス saori 15:00~16:00 腸活デトックス miho 19:00~20:00 ★ベーシック yoko	10:00~11:00 アロマリラックス miki 11:30~12:30 骨盤底筋 miki 18:00~19:00 Active Core masami 19:30~20:30 ベーシック masami	10:30~11:30 Active Core masami 15:00~16:00 筋膜リリース miho 18:00~19:00 ベーシック marie 19:30~20:30 腸活デトックス marie	10:00~11:00 ベーシック yoko 11:30~12:30 ★リラックス yoko 19:00~20:00 シヴァナンダヨガ saori 19:00~20:00 ★骨盤底筋 miki	9:00~10:00 朝のラジヨガ saori 10:30~11:30 ベーシック satoru	9:00~10:00 朝のラジヨガ saori 10:30~11:30 ベーシック satoru	9:00~10:00 朝のラジヨガ saori 10:30~11:30 ベーシック satoru		
20	21	22	23 定休日	24 定休日	25 定休日	26 定休日			
定休日	10:30~11:30 ベーシック saori 15:00~16:00 アロマリラックス miho 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori 19:00~20:00 ★フローヨガ miki	10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★骨盤底筋 miki 19:00~20:00 アナトミック骨盤® saori 19:00~20:00 ★ベーシック masami	10:00~11:00 アロマリラックス masami 11:30~12:30 フローヨガ masami 15:00~16:00 ベーシック miho 19:00~20:00 ★リラックス marie	10:00~11:00 ★ベーシック yoko 11:30~12:30 アナトミック骨盤® saori 18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko 19:30~20:30 ベーシック eriko	10:00~11:00 ★フローヨガ yoko 11:30~12:30 special class (有料) 14:30~15:30 ピラティス saori 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka	10:00~11:00 ★フローヨガ yoko 11:30~12:30 special class (有料) 14:30~15:30 ピラティス saori 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka	10:00~11:00 ★フローヨガ yoko 11:30~12:30 special class (有料) 14:30~15:30 ピラティス saori 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka		
27	28	29	30 定休日						
9:00~10:00 朝yoga saori 13:00~14:00 シヴァナンダヨガ saori 14:30~15:30 ★リラックス sayaka 16:00~17:00 ベーシック sayaka	10:00~11:00 ラジヨガ saori 11:30~12:30 アロマリラックス saori 15:00~16:00 筋膜リリース miho 19:00~20:00 ★リラックス yoko	10:00~11:00 ★ベーシック miki 11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~19:00 アロマリラックス masami 19:30~20:30 ヴィンヤサフロー masami							

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 変更する場合がございますので
ご了承ください
- スタジオとオンラインを合わせた変動スケジュールです
- ★ → zoom配信のみ ☆ → スタジオとZOOM同時配信

