

2021
7 July

LESSON SCHEDULE

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
今月のアロマ レモングラス ジンジャー ティーツリー ペパーミント	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ZOOMオンラインを合わせた変動スケジュールです ★→ZOOMオンライン配信	□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ZOOMオンラインを合わせた変動スケジュールです □★→ZOOMオンライン配信					
4	5	6	7	8	9	10
10:30~11:30 アロマリラックス saori	10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★リラックス miki	10:00~11:00 ★フローヨガ masami 11:30~12:30 ピラティス saori	定休日	10:00~11:00 フローヨガ yoko 11:30~12:30 ★リラックス yoko	10:00~11:00 Bhakti Flow saori 11:30~12:30 アロマリラックス satoru	10:00~11:00 Bhakti Flow saori 11:30~12:30 アロマリラックス satoru
定休日	15:00~16:00 フローヨガ miho	19:00~20:00 アナトミック骨盤® saori	定休日	15:00~16:00 ベーシック miho 19:00~20:00 アロマリラックス marie	14:30~15:30 ★ベーシック eriko 19:30~20:30 呼吸とヨガ eriko	14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 special class (有料) 夏のメンテナンスヨガ sayaka
	18:00~19:00 ピラティス saori	19:00~20:00 ★経絡ヨガ masami		10:30~11:30 Active Core masami 11:30~12:30 ★フローヨガ yoko	10:00~11:00 ベーシック yoko 11:30~12:30 ★フローヨガ yoko	10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 13:00~14:00 肩甲骨ヨガ® saori
11	12	13	14	15	16	17
9:00~10:00 朝yoga saori 11:00~12:00 ピラティス saori	10:30~11:30 ベーシック saori	10:00~11:00 骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ★ベーシック miki	定休日	10:00~11:00 経絡ヨガ masami 11:30~12:30 ★フローヨガ masami	10:30~11:30 Active Core yoko	9:00~10:00 朝yoga saori 10:00~11:00 ★フローヨガ yoko
14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka	15:00~16:00 筋膜リリース miho 19:00~20:00 シヴァナンダヨガ saori 19:00~20:00 ★リラックス miki	18:00~19:00 Active Core masami 19:00~20:00 アロマリラックス masami		18:00~19:00 ベーシック eriko 19:00~19:30 ★フローヨガ yoko 19:30~20:30 呼吸とヨガ eriko	14:00~15:00 骨盤調整ヨガ saori 15:30~16:40 はじめての nao アシュタンガヨガ	14:00~15:00 骨盤調整ヨガ saori 15:30~16:40 はじめての nao アシュタンガヨガ
18	19	20	21	22	23	24
定休日	10:30~11:30 Bhakti Flow saori	10:00~11:00 ★フローヨガ miki 11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori	定休日	9:00~10:00 朝yoga saori 10:00~11:00 ★ベーシック masami	10:00~11:00 ★リラックス yoko 11:30~12:30 骨盤調整ヨガ saori	10:30~11:30 ピラティス saori 13:00~14:00 シヴァナンダヨガ saori
	15:00~16:00 ベーシック miho	18:00~19:00 シヴァナンダヨガ saori 19:00~20:00 アナトミック骨盤® saori		14:30~15:30 腸活デトックス miho 16:00~17:00 アロマリラックス miho	14:30~15:30 フローヨガ mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko	14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka
25	26	27	28	29	30	31
10:00~11:00 マインドフルネス瞑想 dai 11:30~12:30 アナトミック骨盤® saori	10:00~11:00 アロマリラックス 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	定休日	10:00~11:00 ベーシック masami 11:30~12:30 ★経絡ヨガ masami	10:30~11:30 Active Core yoko	10:00~11:00 アロマリラックス satoru 11:30~12:30 special class (有料) singing bowl × yoga saori
14:30~15:30 ★リラックス mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko	15:00~16:00 腸活デトックス miho 19:00~20:00 ★骨盤底筋 miki	18:00~19:00 アロマリラックス masami 19:30~20:30 フローヨガ masami		18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko 19:00~20:00 リンパマッサージ marie 19:30~20:30 腸活デトックス marie	14:30~15:30 ★リラックス mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko	14:30~15:30 ★リラックス mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko