

予約QRコード



2021

8  
August

## LESSON SCHEDULE

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

SUN 1	MON 2	TUE 3	WED 4	THU 5	FRI 6	SAT 7
	10:30~ 11:30 ベーシック saori	10:00~ 11:00 アロマリラックス yoko 11:30~ 12:30 ★フローヨガ yoko	定休日	10:30~ 11:30 経絡ヨガ masami	10:00~ 11:00 フローヨガ yoko 11:30~ 12:30 ★ベーシック yoko	10:00~ 11:00 ベーシック yoko 11:30~ 12:30 フローヨガ yoko
定休日	15:00~ 16:00 筋膜リリース miho	19:00~ 20:00 シヴァナンダヨガ saori		15:00~ 16:00 フローヨガ miho	18:00~ 19:00 呼吸とヨガ eriko	14:30~ 15:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka
	18:00~ 19:00 肩甲骨ヨガ® saori	19:00~ 20:00 ★リラックス masami		18:00~ 19:00 アロマリラックス saori 19:00~ 20:00 ★ベーシック marie	19:30~ 20:30 ベーシック eriko	16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka
8	9	10	11	12	13	14
9:00~ 10:00 朝yoga saori	10:00~ 11:00 アロマリラックス saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki	定休日	10:00~ 11:00 ベーシック masami 11:30~ 12:30 ★フローヨガ masami		
10:30~ 11:30 マインドフルネス瞑想 dai	11:30~ 12:30 ピラティス saori	11:30~ 12:30 アロマリラックス miki			定休日	定休日
14:30~ 15:30 ★ベーシック sayaka	14:30~ 15:30 フローヨガ miho			18:00~ 19:00 ベーシック marie		
16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka	16:00~ 17:00 腸活デトックス miho	18:00~ 19:00 経絡ヨガ masami 19:30~ 20:30 Active Core masami		19:00~ 20:00 ★リラックス yoko 19:30~ 20:30 リンパマッサージ marie		
15	16	17	18	19	20	21
定休日	10:30~ 11:30 ラジヨガ saori	10:00~ 11:00 ベーシック miki 11:30~ 12:30 ★フローヨガ miki	定休日	10:30~ 11:30 アロマリラックス masami	10:00~ 11:00 フローヨガ yoko 11:30~ 12:30 ★リラックス yoko	10:00~ 11:00 ★リラックス sayaka 11:30~ 12:30 ピラティス saori
	15:00~ 16:00 ベーシック miho			15:00~ 16:00 筋膜リリース miho		13:00~ 14:00 肩甲骨ヨガ® saori
	19:00~ 20:00 アнатミック骨盤® saori	18:00~ 19:00 シヴァナンダヨガ saori 19:00~ 20:00 ★経絡ヨガ masami		18:00~ 19:00 骨盤調整ヨガ saori 19:00~ 20:00 ★リラックス marie	18:00~ 19:00 ベーシック eriko 19:30~ 20:30 呼吸とヨガ eriko	15:30~ 17:00 アシュタンガヨガ nao ピギナー 9分
22	23	24	25	26	27	28
	10:00~ 11:00 ベーシック mikiko	10:00~ 11:00 アロマリラックス saori	定休日	10:00~ 11:00 ベーシック 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 10:30~ 11:30 アロマリラックス satoru
	11:30~ 12:30 アロマリラックス mikiko	11:30~ 12:30 Bhakti Flow saori				
14:30~ 15:30 ★リラックス saori	15:00~ 16:00 腸活デトックス miho			18:00~ 19:00 呼吸とヨガ eriko	14:30~ 15:30 ★フローヨガ mikiko	
16:00~ 17:00 シヴァナンダヨガ saori		18:00~ 19:00 Active Core masami		19:00~ 20:00 ★フローヨガ yoko	16:00~ 17:00 ベーシック mikiko	
	19:00~ 20:00 ★ベーシック yoko	19:30~ 20:30 ベーシック masami		19:30~ 20:30 ベーシック eriko		
29	30	31		今月のアロマ	SHARANAM INFO	
定休日	10:30~ 11:30 ベーシック saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30~ 12:30 ★骨盤底筋 miki		ラベンダー ローズマリー ジュニパー ユーカリ	□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	
	15:00~ 16:00 フローヨガ miho	18:00~ 19:00 ピラティス saori				
	19:00~ 20:00 アнатミック骨盤® saori	19:00~ 20:00 ★ベーシック masami				