

予約QRコード



HAPPY  
Halloween

2021

10  
Oct

# LESSON SCHEDULE



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

SUN 31	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
9:00~ 10:00 朝yoga saori 10:30~ 11:30 ピラティス saori	 □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 ※special class → 9(土)はじめてのFRP · 23(土)singingbowl × yoga				 今月のアロマ ゼラニウム マンダリン フランキンセンス ペパーミント	10:30~ 11:30 Active Core yoko 18:00~ 19:00 ベーシック eriko 19:00~ 20:00 ★ベーシック yoko 19:30~ 20:30 呼吸とヨガ eriko	10:00~ 11:00 シヴァナンダヨガ saori 11:30~ 12:30 アロマリラックス satoru 14:30~ 15:30 ★フローヨガ mikiko 16:00~ 17:00 ベーシック mikiko
3	4	5	6	7	8	9	
9:00~ 10:00 朝yoga saori 10:30~ 11:30 Bhakti Flow saori	10:30~ 11:30 アロマリラックス saori	10:00~ 11:00 ★フローヨガ miki 11:30~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori	定休日	10:00~ 11:00 経絡ヨガ masami 11:30~ 12:30 ★ベーシック masami	10:30~ 11:30 ベーシック yoko	10:00~ 11:00 ラジヨガ saori 11:30~ 12:30 special class (有料) はじめてのFRP® satoru	
14:30~ 15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~ 17:00 骨盤調整ヨガ sayaka	15:00~ 16:00 フローヨガ miho	18:00~ 19:00 Active Core masami 19:00~ 20:00 ★経絡ヨガ masami		15:00~ 16:00 筋膜リリース miho 19:00~ 20:00 腸活デトックス marie	18:00~ 19:00 呼吸とヨガ eriko 19:00~ 20:00 ★リラックス yoko 19:30~ 20:30 ベーシック eriko	14:30~ 15:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka	
10	11	12	13	14	15	16	
定休日	10:30~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30~ 12:30 ★骨盤底筋 miki	定休日	10:30~ 11:30 Active Core masami	10:00~ 11:00 アロマリラックス yoko 11:30~ 12:30 ★フローヨガ yoko	9:00~ 10:00 朝yoga saori 10:00~ 11:00 ★リラックス sayaka 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 肩甲骨ヨガ® saori 19:00~ 20:00 アナトミック骨盤® saori		18:00~ 19:00 リンパマッサージ marie 19:00~ 20:00 ★骨盤底筋 miki 19:30~ 20:30 アロマリラックス marie	18:00~ 19:00 ベーシック eriko 19:00~ 20:00 呼吸とヨガ eriko	15:30~ 17:00 アシュタンガヨガ nao ビギナー90分	
17	18	19	20	21	22	23	
定休日	10:30~ 11:30 ピラティス saori	10:00~ 11:00 骨盤底筋 miki 11:30~ 12:30 ★リラックス miki	定休日	10:30~ 11:30 アロマリラックス masami	10:00~ 11:00 ★ベーシック yoko 11:30~ 12:30 ベーシック saori	10:00~ 11:00 Bhakti Flow saori 11:30~ 12:30 special class (有料) Singing bowl × yoga saori	
	15:00~ 16:00 腸活デトックス miho	18:00~ 19:00 アロマリラックス masami 19:00~ 20:00 ★ベーシック masami		15:00~ 16:00 フローヨガ miho 18:00~ 19:00 腸活デトックス marie 19:00~ 20:00 ベーシック marie	18:00~ 19:00 骨盤調整ヨガ saori 19:00~ 20:00 ★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	
24	25	26	27	28	29	30	
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 ★ベーシック miki	定休日	10:00~ 11:00 ベーシック masami 11:30~ 12:30 ★フローヨガ masami	10:00~ 11:00 フローヨガ yoko 11:30~ 12:30 アロマリラックス yoko	9:00~ 10:00 朝yoga saori 10:30~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori 14:30~ 15:30 ★リラックス mikiko 16:00~ 17:00 フローヨガ mikiko	
	15:00~ 16:00 筋膜リリース miho	18:00~ 19:00 ピラティス saori 19:00~ 20:00 シヴァナンダヨガ saori		18:00~ 19:00 アロマリラックス marie 19:00~ 20:00 リンパマッサージ marie	18:00~ 19:00 呼吸とヨガ eriko 19:30~ 20:30 ベーシック eriko		