



2021 11 Nov

LESSON SCHEDULE

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
予約QRコード 	1 10:30~11:30 アロマリラックス saori 15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori	2 10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★フローヨガ miki 18:00~19:00 アロマリラックス masami 19:30~20:30 経絡ヨガ masami	定休日	3 10:00~11:00 ★ベーシック masami 11:30~12:30 アロマリラックス saori 15:00~16:00 肩甲骨ヨガ® saori 19:00~20:00 ★リラックス marie	4 10:30~11:30 筋膜リリース yoko 18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko 19:00~20:00 ★フローヨガ yoko 19:30~20:30 ベーシック eriko	5 10:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 ベーシック satoru 14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka
						6 9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 ベーシック satoru 14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka
						7 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ saori 11:30~12:30 ★骨盤底筋 miki
						8 10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ★骨盤底筋 miki
						9 10:30~11:30 経絡ヨガ masami 18:00~19:00 ピラティス saori 19:00~20:00 ★ベーシック masami
						10 10:30~11:30 Active Core yoko
						11 10:30~11:30 Active Core yoko
						12 10:00~11:00 ★フローヨガ yoko 11:30~12:30 special class (有料) ポーズを極める!! yoko
						13 14:30~15:30 アロマリラックス mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko
						14 10:00~11:00 マインドフルネス瞑想 dai 11:30~12:30 Bhakti Flow saori 14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 骨盤調整ヨガ sayaka
						15 10:00~11:00 ピラティス saori 11:30~12:30 ★リラックス saori 15:00~16:00 腸活デトックス miho 18:00~19:00 ベーシック masami 19:30~20:30 Active Core masami
						16 10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 骨盤底筋 miki 15:00~16:00 ピラティス saori 18:00~19:00 ベーシック marie 19:30~20:30 リンパマッサージ marie
						17 10:30~11:30 Active Core masami 15:00~16:00 ピラティス saori 18:00~19:00 アロマリラックス saori 19:00~20:00 ★リラックス yoko 19:30~20:30 ★ベーシック eriko
						18 10:30~11:30 ★ベーシック yoko 15:00~16:00 ピラティス saori 18:00~19:00 アロマリラックス saori 19:00~20:00 ★リラックス yoko 19:30~20:30 呼吸とヨガ eriko
						19 10:00~11:00 シヴァナンダヨガ saori 10:30~11:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 13:00~14:00 アロマリラックス saori 15:30~17:00 アシュタンガヨガ nao 16:00~17:00 ピギナー 90 分
						20 10:00~11:00 シヴァナンダヨガ saori 10:30~11:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 13:00~14:00 アロマリラックス saori 15:30~17:00 アシュタンガヨガ nao 16:00~17:00 ピギナー 90 分
						21 10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori 15:00~16:00 筋膜リリース miho 19:00~20:00 特別プログラム (有料) 初めてのBellyDance
						22 9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 シヴァナンダヨガ saori 14:30~15:30 ★経絡ヨガ masami 16:00~17:00 フローヨガ masami
						23 10:30~11:30 ★リラックス masami 15:00~16:00 ベーシック miho 18:00~19:00 リンパマッサージ marie 19:30~20:30 腸活デトックス marie
						24 10:30~11:30 ★リラックス masami 15:00~16:00 ベーシック miho 18:00~19:00 リンパマッサージ marie 19:30~20:30 腸活デトックス marie
						25 10:30~11:30 筋膜リリース yoko 18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko 19:00~20:00 ★フローヨガ yoko 19:30~20:30 ベーシック eriko
						26 10:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 アロマリラックス satoru 14:30~15:30 ★ベーシック mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko 19:30~20:30 ベーシック eriko
						27 10:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 アロマリラックス satoru 14:30~15:30 ★ベーシック mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko 19:30~20:30 ベーシック eriko
						28 9:45~11:00 特別プログラム (有料) ZUMBA 中庭開催
						29 10:30~11:30 ベーシック saori 11:30~12:30 ラジヨガ saori
						30 10:00~11:00 ★フローヨガ miki 11:30~12:30 ラジヨガ saori 18:00~19:00 Active Core masami 19:30~20:30 ベーシック masami

SHARANAM INFO

今月のアロマ

- メイチャン
- フランキンセンス
- ティーツリー
- グレープフルーツ



- 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