

2021
12
Dec

LESSON SCHEDULE

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
SHARANAM INFO <input type="checkbox"/> レッスン開始時間にご注意ください <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 【★】→ ZOOMオンライン配信 ※25日(土) X'mas special 『朝yoga & サウンドヒーリング75分』				予約QRコード 		
5	6	7	8	9	10	11
	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		10:30~11:30 ★フローヨガ masami	10:00~11:00 筋膜リリース yoko	10:00~11:00 ★フローヨガ mikiko 11:30~12:30 アロマリラックス mikiko
定休日						
	15:00~16:00 腸活デトックス miho	18:00~19:00 ピラティス saori		15:00~16:00 ベーシック miho 18:00~19:00 アロマリラックス marie	18:00~19:00 ベーシック eriko 19:00~20:00 ★リラックス yoko	14:00~15:00 特別プログラム(有料) 初めてのフラダンス
	19:00~20:00 アナトミック骨盤® saori	19:00~20:00 ★ベーシック masami		19:30~20:30 リンパマッサージ marie	19:30~20:30 呼吸とヨガ eriko	16:00~17:00 シヴァナンダヨガ saori
12	13	14	15	16	17	18
9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 ピラティス saori	10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori 15:00~16:00 筋膜リリース miho	10:00~11:00 ★骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ラジヨガ saori		10:00~11:00 Active Core masami 11:30~12:30 アロマリラックス masami	10:00~11:00 ベーシック mikiko 11:30~12:30 ★フローヨガ mikiko	10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® saori 10:00~11:00 ★リラックス sayaka 11:30~12:30 ベーシック satoru
14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 骨盤調整ヨガ sayaka	19:00~20:00 特別プログラム(有料) 初めてのBelly Dance	18:00~19:00 アロマリラックス masami 19:30~20:30 Active Core masami		18:00~19:00 骨盤調整ヨガ saori 19:00~20:00 ★ベーシック marie	18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko 19:30~20:30 ベーシック eriko	15:30~17:00 アシュタンガヨガ nao ビギナー90分
19	20	21	22	23	24	25
	10:30~11:30 ピラティス saori	10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★フローヨガ miki		10:00~11:00 ベーシック masami 11:30~12:30 ★リラックス masami	10:30~11:30 アロマリラックス yoko	9:00~10:15 X'mas special saori 朝yoga & サウンドヒーリング
定休日						11:00~12:00 アロマリラックス satoru
	15:00~16:00 アロマリラックス miho	18:00~19:00 アロマリラックス saori 19:00~20:00 ★ベーシック masami		15:00~16:00 筋膜リリース miho 18:00~19:00 リンパマッサージ marie	18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko 19:00~20:00 ★リラックス yoko	14:30~15:30 ★フローヨガ mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko
	19:00~20:00 シヴァナンダヨガ saori	19:15~20:15 特別プログラム(有料) 初めてのフラダンス		19:30~20:30 腸活デトックス marie	19:30~20:30 ベーシック eriko	
26	27	28	29	30	31	今月のアロマ パルマローザ ゼラニウム ジュニパー
10:00~11:00 マインドフルネス瞑想 dai 11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:30~11:30 ベーシック saori	10:00~11:00 アロマリラックス miki 11:30~12:30 ★ベーシック miki				
14:30~15:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka	15:00~16:00 フローヨガ miho	午前中のみ		定休日	定休日	
	19:00~20:00 アロマリラックス saori					