



1

Jan

LESSON SCHEDULE

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	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 ※29(土) 11:30~12:30『サウンドヒーリング × yoga』(有料)				
定休日	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Belly Dance	10:00~11:00 ベーシック mikiko 11:30~12:30 ★フローヨガ mikiko			今月のアロマ レモングラス グレープフルーツ ジュニパー ペパーミント	1
2	3	4	5	6	7	8
定休日	定休日	10:00~11:00 ★ベーシック miki 11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori	定休日	10:30~11:30 ベーシック sayaka	10:30~11:30 腸活デトックス miho	10:00~11:00 アロマリラックス satoru 11:30~12:30 FRP®ビギナー satoru
18:00~19:00 ピラティス saori 19:30~20:30 ★リラックス keiko		15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 リンパマッサージ marie 19:30~20:30 アロマリラックス marie	18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko 19:30~20:30 ベーシック eriko 19:30~20:30 ★ベーシック keiko	14:30~15:30 ★フローヨガ mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko		
9	10	11	12	13	14	15
9:45~11:00 特別プログラム (有料) ZUMBA 中庭開催	10:00~11:00 ピラティス saori 11:30~12:30 アロマリラックス 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 フローヨガ sayaka 11:30~12:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka	10:30~11:30 筋膜リリース miho	9:00~10:00 朝yoga saori 11:00~12:00 シヴァナンダヨガ saori
13:00~14:00 アнатミック骨盤® saori 14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka	14:30~15:30 フローヨガ miho 16:00~17:00 ベーシック miho 18:30~19:30 ヴィンヤサフロー saki 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	18:00~19:00 ベーシック eriko 18:00~19:00 アロマリラックス marie 19:30~20:30 ベーシック marie 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko		18:00~19:00 ベーシック eriko 19:30~20:30 呼吸とヨガ eriko 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka	
16	17	18	19	20	21	22
定休日	10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® 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 ベーシック sayaka	10:30~11:30 フローヨガ miho	10:00~11:00 ベーシック mikiko 11:30~12:30 ★リラックス mikiko
15:00~16:00 アロマリラックス miho 19:00~20:00 アнатミック骨盤® saori		15:00~16:00 筋膜リリース miho 18:00~19:00 アロマリラックス marie 19:30~20:30 腸活デトックス marie	15:00~16:00 筋膜リリース miho 18:00~19:00 アロマリラックス marie 19:30~20:30 腸活デトックス marie	18:00~19:00 ベーシック eriko 19:30~20:30 呼吸とヨガ eriko 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	13:00~14:00 アнатミック骨盤® saori 15:30~17:00 アシュタンガヨガ nao 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	13:00~14:00 アнатミック骨盤® saori 15:30~17:00 アシュタンガヨガ nao ビギナー 90分
23	24	25	26	27	28	29
9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 マインドフルネス瞑想 dai	10:00~11:00 シヴァナンダヨガ saori 11:30~12:30 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 骨盤調整ヨガ sayaka 11:30~12:30 ★フローヨガ sayaka	10:30~11:30 ベーシック miho	10:00~11:00 FRP®ビギナー satoru 10:00~11:00 ★ベーシック sayaka 11:30~12:30 ※special class saori
14:30~15:30 ★フローヨガ mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko	15:00~16:00 腸活デトックス miho 19:00~20:30 ★フローヨガ keiko 20:00~21:00 ヴィンヤサフロー saki	18:30~19:30 アロマリラックス saki 19:30~20:30 ★ベーシック keiko 20:00~21:00 ヴィンヤサフロー saki		15:00~16:00 ピラティス saori 18:00~19:00 ベーシック eriko 18:00~19:00 ベーシック marie 19:30~20:30 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 19:30~20:30 ★リラックス keiko	14:00~15:00 特別プログラム (有料) 初めのフラダンス 16:00~17:00 シヴァナンダヨガ saori