



2022
2
Feb

LESSON SCHEDULE



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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
		1	2	3	4	5	
 ベンゾイン / スイートオレンジ フランキンセンス / ラベンダー	 予約QRコード 	10:00~ 11:00 アロマリラックス miki 11:30~ 12:30 ★フローヨガ miki 18:30~ 19:30 ベーシック saki 19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko	定休日	10:30~ 11:30 ベーシック sayaka 15:00~ 16:00 フローヨガ 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	10:30~ 11:30 フローヨガ miho 18:00~ 19:00 ベーシック eriko 19:30~ 20:30 呼吸とヨガ eriko 19:30~ 20:30 ★リラックス keiko	9:00~ 10:00 朝yoga saori 10:30~ 11:30 ベーシック satoru 14:30~ 15:30 ★リラックス sayaka 16:00~ 17:00 骨盤調整ヨガ sayaka	
6	7	8	9	10	11	12	
10:00~ 11:00 ラジヨガ saori 11:30~ 12:30 アナトミック骨盤® saori	10:30~ 11:30 アロマリラックス saori	10:30~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori	定休日	10:00~ 11:00 フローヨガ sayaka 11:30~ 12:30 ★ベーシック sayaka	10:00~ 11:00 ベーシック miho 11:30~ 12:30 腸活デトックス miho	10:00~ 11:00 アロマリラックス saori 11:30~ 12:30 ピラティス saori	
14:30~ 15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka	15:00~ 16:00 ベーシック miho 19:00~ 20:00 アナトミック骨盤® saori	18:30~ 19:30 アロマリラックス saki 19:30~ 20:30 ★フローヨガ keiko 20:00~ 21:00 ヴィンヤサフロー saki		14:30~ 15:30 ★リラックス saori 18:00~ 19:00 リンパマッサージ marie 19:30~ 20:30 ベーシック marie	14:30~ 15:30 ★リラックス saori 16:00~ 17:00 シヴァナンダヨガ saori	14:30~ 15:30 ★フローヨガ mikiko 16:00~ 17:00 ベーシック mikiko	
13	14	15	16	17	18	19	
			定休日	10:00~ 11:00 ベーシック sayaka 11:30~ 12:30 ★フローヨガ sayaka	10:00~ 11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~ 12:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka	10:00~ 11:00 アロマリラックス satoru 10:00~ 11:00 ★ベーシック sayaka 13:00~ 14:00 シヴァナンダヨガ saori	
				15:00~ 16:00 アロマリラックス miho 19:00~ 20:00 特別プログラム (有料) 初めてのベリーダンス	18:30~ 19:30 ヴィンヤサフロー saki 19:30~ 20:30 ★リラックス keiko	18:00~ 19:00 呼吸とヨガ eriko 19:30~ 20:30 ベーシック eriko 19:30~ 20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	15:30~ 17:00 アシュタンガヨガ nao ビギナー 90分
20	21	22	23	24	25	26	
9:00~ 10:00 朝yoga saori 10:30~ 11:30 マインドフルネス瞑想 dai 13:00~ 14:00 ピラティス saori 14:30~ 15:30 ★フローヨガ mikiko 16:00~ 17:00 ベーシック mikiko	10:30~ 11:30 ベーシック saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30~ 12:30 ★リラックス 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 アロマリラックス miho 18:00~ 19:00 ベーシック eriko 18:00~ 19:00 腸活デトックス marie 19:30~ 20:30 ベーシック marie	9:00~ 10:00 朝yoga saori 10:30~ 11:30 FRP®ビギナー satoru 13:00~ 14:00 特別プログラム (有料) 初めてのフラダンス	
					18:00~ 19:00 ベーシック eriko 19:30~ 20:30 呼吸とヨガ eriko 19:30~ 20:30 ★フローヨガ keiko	14:30~ 15:30 ★ベーシック mikiko 16:00~ 17:00 フローヨガ mikiko	
27	28			SHARANAM INFO			
		10:30~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori 定休日 15:00~ 16:00 腸活デトックス miho 19:00~ 20:00 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 ※特別プログラム · 14（月）初めてのベリーダンス · 26（土）初めてのフラダンス				