



2022

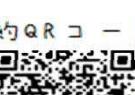
3  
Mar

## LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
 今月のアロマ ゼラニウム / パチュリ スィートオレンジ / レモン	 予約QRコード	10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ★フローヨガ miki  18:30~19:30 アロマリラックス saki 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	定休日	10:30~11:30 フローヨガ sayaka  15:00~16:00 ベーシック miko 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	10:00~11:00 筋膜リリース miko 11:30~12:30 ★リラックス saori  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	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 saori  14:30~15:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 16:00~17:00 ベーシック sayaka
6	7	8	9	10	11	12
10:00~11:00 マインドフルネス瞑想 dai 11:30~12:30 ピラティス saori	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ saori	10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori	定休日	10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ★リラックス sayaka	10:30~11:30 アロマリラックス miko	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 mikiko 16:00~17:00 アロマリラックス mikiko	15:00~16:00 ベーシック miko 18:00~19:00 シヴァナンダヨガ saori 19:30~20:30 ★ベーシック keiko 20:00~21:00 ベーシック saki	18:30~19:30 ヴィンヤサフロー saki 19:30~20:30 ★ベーシック keiko 20:00~21:00 ベーシック saki	定休日	15:00~16:00 ピラティス saori 19:00~20:00 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 ★フローヨガ keiko	13:00~14:00 ★肩甲骨ヨガ® saori 15:30~17:00 アシュタンガヨガ nao ビギナー 9 分
13	14	15	16	17	18	19
定休日	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 ★骨盤底筋 miki	定休日	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ sayaka	10:00~11:00 ベーシック miko 11:30~12:30 ★肩甲骨ヨガ® saori	10:00~11:00 FRP®ビギナー satoru 11:30~12:30 ベーシック satoru
	15:00~16:00 フローヨガ miko 19:00~20:00 特別プログラム (有料)	18:30~19:30 ベーシック saki 20:00~21:00 アロマリラックス saki	定休日	15:00~16:00 筋膜リリース miko 18:00~19:00 アロマリラックス marie 19:30~20:30 ベーシック marie	19:00~20:00 アナトミック骨盤® saori 19:30~20:30 ★ベーシック keiko	14:30~15:30 アロマリラックス saori 16:00~17:00 Bhakti Flow saori
20	21	22	23	24	25	26
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 saori	10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ★リラックス sayaka	10:00~11:00 骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ★ベーシック miki	定休日	10:30~11:30 アロマリラックス sayaka	10:00~11:00 フローヨガ miko 11:30~12:30 ★リラックス saori	9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 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	14:30~15:30 筋膜リリース miko 16:00~17:00 フローヨガ miko	18:30~19:30 アロマリラックス saki 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko	定休日	15:00~16:00 ピラティス saori 18:00~19:00 腸活デトックス marie 19:30~20:30 リンパマッサージ 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 ★リラックス keiko	14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 骨盤調整ヨガ sayaka
27	28	29	30	31		
定休日	10:30~11:30 Bhakti Flow saori	10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★フローヨガ miki	定休日	10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ★リラックス sayaka	 SHARANAM INFO	
	15:00~16:00 アロマリラックス miko	18:30~19:30 ヴィンヤサフロー saki 19:30~20:30 ★ベーシック keiko	定休日	15:00~16:00 フローヨガ miko 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® 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	
	19:00~20:00 アナトミック骨盤® saori	19:30~20:30 ★ベーシック keiko				