予約QRコード

2022

4

April

LESSON SCHEDULE

SHARANAM YOGA STUDIO

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

＼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

今月のアロマ

レモン
ラベンダー
ティーツリー
ユーカリ

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 10：30～11:30 アロマリラックス miho 15：00～16:00 ピラティス saori 18：00～19:00 骨盤底筋 mei 19：30～20:30 ベーシック mei	**2** 10：00～11:00 ベーシック satoru 11：30～12:30 ＦＲＰ®ビギナー satoru 14：30～15:30 ★リラックス saori 16：00～17:00 シヴァナンダヨガ saori
3 9：00～10:00 朝yoga saori 10：30～11:30 マインドフルネス瞑想 dai 14：30～15:30 ★肩甲骨ヨガ® saori 16：00～17:00 アロマリラックス riho	**4** 10：30～11:30 ベーシック saori 15：00～16:00 腸活デトックス miho 18：00～19:00 アロマリラックス saori	**5** 10：00～11:00 アロマリラックス miki 11：30～12:30 ★ベーシック miki 18：30～19:30 ヴィンヤサフロー saki 19：30～20:30 ★リラックス keiko 20：00～21:00 ベーシック saki	**6** 定休日	**7** 10：00～11:00 フローヨガ sayaka 11：30～12:30 ★リラックス sayaka 15：00～16:00 アロマリラックス saori 18：00～19:00 アナトミック骨盤® saori	**8** 10：30～11:30 筋膜リリース 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 ★ベーシック keiko	**9** 10：00～11:00 アロマリラックス satoru 13：00～14:00 ★リラックス sayaka 14：30～15:30 ベーシック riho 16：00～17:00 骨盤調整ヨガ sayaka
10 定休日	**11** 10：30～11:30 肩甲骨ヨガ® saori 15：00～16:00 ベーシック miho 19：00～20:00 ピラティス saori	**12** 10：00～11:00 ラジヨガ miki 11：30～12:30 ★骨盤底筋 miki 18：30～19:30 ベーシック saki 19：30～20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	**13** 定休日	**14** 10：30～11:30 ベーシック sayaka 15：00～16:00 フローヨガ miho 18：00～19:00 腸活デトックス marie 19：30～20:30 アロマリラックス marie	**15** 10：00～11:00 アロマリラックス miho 11：30～12:30 ★リラックス saori 18：00～19:00 ベーシック mei 19：30～20:30 骨盤底筋 mei 19：30～20:30 ★フローヨガ keiko	**16** 9：00～10:00 朝yoga saori 10：00～11:00 ★ベーシック 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 ビギナー９０分
17 10：00～11:00 骨盤調整ヨガ sayaka 11：30～12:30 アロマリラックス sayaka 14：30～15:30 ★フローヨガ mikiko 16：00～17:00 ベーシック mikiko	**18** 10：30～11:30 ベーシック saori 15：00～16:00 アロマリラックス miho 19：00～20:00 肩甲骨ヨガ® saori	**19** 10：00～11:00 骨盤底筋 miki 11：30～12:30 ★リラックス miki 18：30～19:30 ベーシック saki 19：30～20:30 ★ベーシック keiko 20：00～21:00 アロマリラックス saki	**20** 定休日	**21** 10：00～11:00 アロマリラックス sayaka 11：30～12:30 ★フローヨガ sayaka 18：00～19:00 リンパマッサージ marie 19：30～20:30 ベーシック marie	**22** 10：30～11:30 腸活デトックス miho 18：00～19:00 アロマリラックス mei 19：30～20:30 フローヨガ mei 19：30～20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	**23** 10：00～11:00 アロマリラックス satoru 10：00～11:00 ★骨盤調整ヨガ sayaka 11：30～12:30 special class （有料） サウンドヒーリング×yoga saori 14：30～15:30 Bhakti Flow saori 16：00～17:00 ベーシック riho
24 定休日	**25** 10：30～～11:30 ピラティス saori 15：00～16:00 フローヨガ miho 19；00～20:00 特別プログラム （有料） 初めてのベリーダンス	**26** 10：00～11:00 ラジヨガ miki 11：30～12:30 ★フローヨガ miki 18：30～19:30 アロマリラックス saki 20：00～21:00 ヴィンヤサフロー saki	**27** 定休日	**28** 10：30～11:30 骨盤調整ヨガ sayaka 15：00～16:00 筋膜リリース miho 18：00～19:00 ベーシック marie 19：30～20:30 アロマリラックス marie	**29** 10：00～11:00 ベーシック miho 11：30～12:30 フローヨガ miho 14：30～15:30 ★ベーシック mikiko 16：00～17:00 アロマリラックス mikiko	**30** 10：00～11:00 FRP®ビギナー satoru 11：30～12:30 アロマリラックス satoru 14：00～15:00 ★肩甲骨ヨガ® saori 15：30～17:00 シヴァナンダヨガ saori ビギナー９０分