



2022

5  
May

## LESSON SCHEDULE

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
10:00~11:00 マインドフルネスヨガ瞑想 dai 11:30~12:30 ベーシック saori	10:30~11:30 アロマリラックス saori			10:30~11:30 アロマリラックス miho		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 mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko	15:00~16:00 腸活デトックス miho 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori	定休日	定休日	18:00~19:00 骨盤調整ヨガ saori 19:30~20:30 マインドフルネスヨガ瞑想 dai 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko		14:30~15:30 ★リラックス saori 16:00~17:00 アロマリラックス riho
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
	10:30~11:30 ベーシック saori	10:00~11:00 フローヨガ miki 11:30~12:30 ★※骨盤底筋 miki		10:30~11:30 アロマリラックス sayaka	10:00~11:00 筋膜リリース miho 11:30~12:30 ★リラックス saori	10:00~11:00 FRP®ビギナー satoru 11:30~12:30 アロマリラックス satoru
定休日	15:00~16:00 アロマリラックス miho	18:30~19:30 ベーシック saki 19:30~20:30 ★ベーシック keiko	定休日	15:00~16:00 腸活デトックス miho 18:00~19:00 Bhakti Flow saori 19:30~20:30 ベーシック azusa	18:00~19:00 ※骨盤底筋 mei 19:30~20:30 フローヨガ mei 19:30~20:30 ★リラックス keiko	14:30~15:30 ★フローヨガ sayaka 16:00~17:00 骨盤調整ヨガ sayaka
19:00~20:00 アнатミック骨盤® saori	20:00~21:00 アロマリラックス saki					
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 フローヨガ sayaka	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 骨盤調整ヨガ sayaka 11:30~12:30 ★フローヨガ sayaka	10:30~11:30 腸活デトックス miho	9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 special class (有料) フォームローラー miki
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 miho 18:00~19:00 ピラティス saori	18:30~19:30 ヴィンヤサフロー saki 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko 20:00~21:00 ベーシック saki	定休日	15:00~16:00 アロマリラックス miho 18:30~20:00 シヴァナンダヨガ saori ビギナー90分	18:00~19:00 フローヨガ mei 19:30~20:30 アロマリラックス mei 19:30~20:30 ★ベーシック 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90分
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
《特別レッスン》 10:30~11:45 アームバランスに (有料) 挑戦!! 75分	10:30~11:30 ピラティス saori	10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ★ベーシック miki		10:30~11:30 ベーシック sayaka	10:00~11:00 アロマリラックス miho 11:30~12:30 ★リラックス saori	10:00~11:00 ベーシック satoru 10:00~11:00 ★骨盤調整ヨガ sayaka 13:00~14:00 アロマリラックス saori
午前中のみ	15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 アロマリラックス saori	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 筋膜リリース miho 18:00~19:00 Bhakti Flow saori 19:30~20:30 アロマリラックス azusa	18:00~19:00 ベーシック mei 19:30~20:30 ※骨盤底筋 mei 19:30~20:30 ★リラックス keiko	13:00~14:00 シヴァナンダヨガ saori 16:00~17:00 シヴァナンダヨガ saori ビギナー90分
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				
9:00~10:00 朝yoga saori 10:00~11:00 ★リラックス sayaka	10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★フローヨガ miki				
14:30~15:30 フローヨガ mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko	15:00~16:00 ベーシック miho 19:00~20:00 アнатミック骨盤® saori	18:30~19:30 ベーシック saki 19:30~20:30 ★ベーシック keiko 20:00~21:00 ヴィンヤサフロー saki				

## \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
- ※骨盤底筋は女性限定限定クラスです

5月のアロマ

ゼラニウム / ローズマリー  
マンダリン / フランキンセンス