



LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
	1	2	3	4	5	6	
	10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ★骨盤底筋 miki	定休日	10:30~11:30 フローヨガ sayaka	10:30~11:30 腸活デトックス miho	10:00~11:00 シヴァナンダヨガ saori 11:30~12:30 ★リラックス saori	
	15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 ベーシック saori	18:30~19:30 アロマリラックス mizuno 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko		15:00~16:00 アロマリラックス miho 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 ピラティス saori 19:30~20:30 マインドフルネス瞑想 dai 19:30~20:30 ★ベーシック keiko	14:30~15:30 FRP®ビギナー satoru 16:00~17:00 ベーシック satoru	
7	8	9	10	11	12	13	
9:00~10:00 朝yoga saori 11:00~12:00 アнатミック骨盤® saori	10:30~11:30 アロマリラックス saori	10:30~11:30 ラジョガ miki	定休日	10:00~11:00 骨盤調整ヨガ sayaka 11:30~12:30 ★ベーシック sayaka	10:30~11:30 ベーシック miho		
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 筋膜リリース miho	18:00~19:00 ベーシック mizuno 19:30~20:30 ヴィンヤサフロー mizuno 19:30~20:45 アシュタンガ75分 nao	18:00~19:00 ベーシック mizuno 19:30~20:30 ★リラックス keiko	14:00~15:00 special class (有料) 15:00 サウンドヒーリング × yoga	16:00~17:00 肩甲骨ヨガ® saori 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 ★骨盤調整ヨガ keiko	定休日	
14	15	16	17	18	19	20	
定休日	定休日	10:30~11:30 筋膜リリース miho	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 miho	10:00~11:00 アнатミック骨盤® saori 11:30~12:30 アロマリラックス satoru 13:00~14:00 ★肩甲骨ヨガ® saori	
		18:00~19:00 アロマリラックス mizuno 19:30~20:30 ベーシック mizuno 19:30~20:30 ★ベーシック keiko		15:00~16:00 腸活デトックス 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 ベーシック mei 19:30~20:30 フローヨガ mei 19:30~20:30 ★リラックス keiko	16:00~17:00 ベーシック riho	
21	22	23	24	25	26	27	
定休日	10:30~11:30 アロマリラックス sayaka	10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ★フローヨガ miki	定休日	10:30~11:30 フローヨガ sayaka	10:30~11:30 ベーシック miho	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 FRP®ビギナー satoru	
	15:00~16:00 フローヨガ miho	18:00~19:00 ベーシック mizuno 19:30~20:30 ヴィンヤサフロー mizuno 16:00まで		16:00~17:00 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~19:00 アロマリラックス saori 19:30~20:30 ベーシック azusa	18:00~19:00 ※骨盤底筋 mei 19:30~20:30 アロマリラックス mei 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko	12:50~14:00 《特別レッスン》 (有料) アーユルヴェーダ × yoga 15:30~17:00 アシュタンガ90分 nao	
28	29	30	31	＼ SHARANAM INFO ／			
9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~12:00 シヴァナンダ90分 saori	10:30~11:30 ピラティス saori	10:30~11:30 ラジョガ miki	定休日	<p>□ レッスン開始時間にご注意ください</p> <p>□ 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</p> <p>□ 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</p> <p>□ 【★】→ZOOMオンライン配信</p> <p>※骨盤底筋は女性限定限定クラスです</p>			
14:30~15:30 ★リラックス mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko	15:00~16:00 ベーシック miho 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori	18:00~19:00 アロマリラックス mizuno 19:30~20:30 ベーシック mizuno 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko		<p>今月のアロマ</p> <p>メイチャン ユーカリ スイートオレンジ シダーウッド</p>			