



9

september

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
今月のアロマ フランキンセンス ベンゾイン レモン ユーカリ	＼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 □【★】→ZOOMオンライン配信			1 10:00～11:00 アロマリラックス sayaka 11:30～12:30 ★ベーシック sayaka	2 10:30～11:30 フローヨガ miho	10:00～11:00 アロマリラックス satoru 11:30～12:30 アнатミック骨盤® saori
4 9:00～10:00 朝yoga saori 10:30～11:40 《特別レッスン》(有料) 深める後屈	10:30～11:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:30～11:30 ※骨盤底筋 miki	定休日	15:00～16:00 フローヨガ miho 18:00～19:00 ベーシック marie 19:30～20:30 腸活デトックス marie	18:00～19:00 シヴァナンダヨガ saori 19:30～20:30 マインドフルネス瞑想 dai	14:30～15:30 ★リラックス saori 16:00～17:00 ベーシック rihō
5 14:30～15:30 ★フローヨガ mikiko 16:00～17:00 アロマリラックス mikiko	15:00～16:00 筋膜リリース miho	18:30～20:00 シヴァナンダ90分 saori	7	10:00～11:00 フローヨガ sayaka 11:30～12:30 ★リラックス sayaka	10:30～11:30 ベーシック miho	10:00～11:00 ヴィンヤサフロー mizuno 11:30～12:30 ベーシック satoru
6 19:30～20:45 アシュタンガ75分 nao	19:30～20:30 ★ベーシック keiko		定休日	18:00～19:00 肩甲骨ヨガ® 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 ★リラックス keiko	14:30～15:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 16:00～17:00 アロマリラックス sayaka
11 10:30～11:30 ピラティス saori	10:00～11:00 ラジヨガ miki 11:30～12:30 ★リラックス miki	10:00～11:30 ベーシック sayaka	8	10:30～11:30 アロマリラックス miho	10:30～11:30 ベーシック satoru 11:30～12:30 FRP®ピギナー satoru	10:00～11:00 ベーシック satoru 11:30～12:30 FRP®ピギナー satoru
定休日	15:00～16:00 アロマリラックス miho	18:00～19:00 ベーシック mizuno 19:30～20:30 アロマリラックス mizuno	14	15:00～16:00 腸活デトックス miho 18:00～19:00 アロマリラックス marie 19:30～20:30 リンパマッサージ marie	18:00～19:00 フローヨガ mei 19:30～20:30 ベーシック mei 19:30～20:30 ★ベーシック keiko	14:30～15:30 ★リラックス sayaka 16:00～17:00 骨盤調整ヨガ sayaka
18 9:00～10:00 朝yoga saori 11:00～12:00 special class (有料) サウンドヒーリング × yoga	10:00～11:00 アナトミック骨盤® saori 11:30～12:30 ★肩甲骨ヨガ® saori	10:30～11:30 アロマリラックス miki	21	10:00～11:00 ベーシック sayaka 11:30～12:30 ★リラックス sayaka	10:30～11:00 筋膜リリース miho 11:30～12:30 アロマリラックス miho	9:00～10:00 朝yoga saori
19 14:30～15:30 ★ベーシック mikiko 16:00～17:00 フローヨガ mikiko	14:30～15:30 フローヨガ miho 16:00～17:00 アロマリラックス miho	18:00～19:00 ヴィンヤサフロー mizuno 19:30～20:30 ベーシック mizuno 19:30～20:30 ★フローヨガ keiko	定休日	18:00～19:00 ピラティス saori 19:30～20:30 アロマリラックス azusa	14:30～15:30 ★ベーシック saori 16:00～17:00 アナトミック骨盤® saori 19:30～20:30 アロマリラックス azusa	14:00～15:00 アロマリラックス rihō 15:30～17:00 アシュタンガ90分 nao
25 定休日	10:30～11:30 シヴァナンダヨガ saori	10:00～11:00 ラジヨガ miki 11:30～12:30 ★骨盤底筋 miki	28	10:30～11:30 アロマリラックス sayaka	10:30～11:30 ベーシック miho	
	15:00～16:00 筋膜リリース 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 ヴィンヤサフロー mizuno 19:30～20:30 ★リラックス keiko	定休日	15:00～16:00 ベーシック 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	18:00～19:00 フローヨガ mei 19:30～20:30 ベーシック mei 19:30～20:30 ★フローヨガ keiko	
26		18:00～19:00 アロマリラックス mizuno 19:30～20:30 ★リラックス keiko	29		30	