



10 Oct LESSON SCHEDULE



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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31					1
10:00~ 11:00 ベーシック mikiko 11:30~ 12:30 ★フローヨガ mikiko 午前中のみ	10:30~ 11:30 ベーシック saori 15:00~ 16:00 アロマリラックス miho 18:00~ 19:00 ピラティス saori			＼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	今月のアロマ ゼラニウム マンダリン シダーウッド パルマローザ	
2	3	4	5	6	7	8
9:00~ 10:00 朝yoga saori 11:00~ 12:10 《特別レッスン》 (有料) アーユルヴェーダ ×Jyotish	10:30~ 11:30 骨盤調整ヨガ saori 15:00~ 16:00 ベーシック miho 18:00~ 19:00 アロマリラックス saori 19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko	10:00~ 11:00 アロマリラックス miki 11:30~ 12:30 ★骨盤底筋 miki	定休日	10:00~ 11:00 ベーシック sayaka 11:30~ 12:30 ★フローヨガ sayaka	10:30~ 11:30 腸活デトックス miho 18:00~ 19:00 ベーシック mei 18:00~ 19:00 腸活デトックス marie 19:30~ 20:30 フローヨガ mei 19:30~ 20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	10:00~ 11:00 ★リラックス sayaka 10:30~ 11:30 《特別レッスン》 (有料) Nystyle yoga
9	10	11	12	13	14	15
定休日	9:00~ 10:00 朝yoga saori 11:00~ 12:00 ★骨盤調整ヨガ saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30~ 12:30 ★ベーシック miki	定休日	10:30~ 11:00 骨盤調整ヨガ sayaka 15:00~ 16:00 筋膜リリース miho 18:00~ 19:00 シヴァナンダ saori 19:30~ 20:30 ベーシック azusa	10:30~ 11:30 アロマリラックス miho 18:00~ 19:00 ピラティス saori 19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko	10:30~ 11:30 ベーシック saori 13:00~ 14:00 ★肩甲骨ヨガ® saori 15:30~ 17:00 アシュタンガ90分 nao
16	17	18	19	20	21	22
定休日	10:00~ 11:00 マインドフルネス瞑想 dai 11:30~ 12:30 アナトミック骨盤®. saori	10:30~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori 15:00~ 16:00 腸活デトックス miho	定休日	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 18:00~ 19:00 ※骨盤底筋 mei 18:00~ 19:00 アロマリラックス marie 19:30~ 20:30 腸活デトックス marie	9:00~ 10:00 朝yoga saori 10:00~ 11:00 ★ベーシック sayaka 11:00~ 12:00 ベーシック satoru 15:00~ 16:30 シヴァナンダ90分 saori
23	24	25	26	27	28	29
定休日	10:30~ 11:30 アロマリラックス saori 15:00~ 16:00 ベーシック miho 19:30~ 20:45 アシュタンガ75分 nao	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30~ 12:30 ★フローヨガ miki	定休日	10:30~ 11:30 ベーシック sayaka 15:00~ 16:00 フローヨガ miho 18:00~ 19:00 肩甲骨ヨガ® saori 19:30~ 20:30 アロマリラックス azusa	10:30~ 11:30 筋膜リリース miho 18:00~ 19:00 ベーシック mei 19:30~ 20:30 フローヨガ mei	10:00~ 11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~ 12:30 アロマリラックス satoru 14:30~ 15:30 ★フローヨガ sayaka 16:00~ 17:00 骨盤調整ヨガ sayaka