

2022

予約QRコード



11 Nov

## LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
今月のアロマ ペパーミント / ジュニパー グレープフルーツ / スイートオレンジ		10:30~11:30 ラジヨガ miki	10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ★ベーシック sayaka	10:30~11:30 フローヨガ miho	9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 ★フローヨガ sayaka	
		18:00~19:00 ベーシック mizuno 19:30~20:30 ヴィンヤサフロー mizuno 19:30~20:30 ★リラックス keiko	13:30~15:00 シヴァナンダ90分 saori 16:00~17:00 肩甲骨ヨガ® saori	18:00~19:00 アロマリラックス miho 19:30~20:30 筋膜リリース miho 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	
6 10:30~11:40 《特別レッスン》(有料) アームバランスに挑戦!!	7 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	10:30~11:30 フローヨガ sayaka	10:30~11:30 アロマリラックス miho	10:00~11:00 アナトミック骨盤® saori 11:30~12:30 アロマリラックス satoru	
午前中のみ		15:00~16:00 筋膜リリース maho 18:00~19:00 シヴァナンダ saori 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko	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 アロマリラックス azusa	18:00~19:00 Bhakti Flow saori 19:30~20:30 マインドフルネス瞑想 dai 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 骨盤調整ヨガ sayaka	
13 9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:40 《特別レッスン》(有料) Ayurveda yoga ヴァータ編	14 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ saori 15:00~16:00 アロマリラックス maho	10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★リラックス miki	10:30~11:30 シヴァナンダ saori	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 ★リラックス sayaka 13:00~14:00 ピラティス saori	
14:30~15:30 ★リラックス mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko		18:30~19:30 アロマリラックス mizuno 19:30~20:30 ★ベーシック keiko	18:00~19:00 ベーシック mei 19:30~20:30 フローヨガ mei	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	15:30~17:00 アシュタンガ90分 nao	
20 定休日	21 10:30~11:30 ベーシック sayaka 15:00~16:00 フローヨガ maho 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori 19:30~20:30 ★リラックス keiko	10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ★フローヨガ miki	10:30~11:30 アロマリラックス sayaka	10:30~11:30 腸活デトックス maho 18:00~19:00 アロマリラックス saori 19:30~20:30 フローヨガ sayaka 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko	10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 14:30~15:30 FRP®ビギナー satoru 16:00~17:00 アロマリラックス satoru	
27 10:00~11:00 アナトミック骨盤® saori 11:30~12:30 special class (有料) サウンドヒーリング × yoga	28 10:30~11:30 アロマリラックス saori 15:00~16:00 ベーシック maho 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori 19:30~20:30 ★リラックス keiko	10:30~11:30 ラジヨガ miki 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 ★骨盤調整ヨガ keiko	10:30~11:30 アロマリラックス sayaka	10:30~11:30 腸活デトックス maho 18:00~19:00 アロマリラックス saori 19:30~20:30 フローヨガ sayaka 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko	10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 14:30~15:30 FRP®ビギナー satoru 16:00~17:00 アロマリラックス satoru	
14:30~15:30 ★フローヨガ mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko		19:30~20:30 アシュタンガ75分 nao	19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko		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 □※骨盤底筋は女性限定クラスです	