

予約QRコード



2022

12 Dec LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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限定クラスです □ シャラナムヨガはマタニティヨガのクラスです	今月のアロマ	イランイラン パルマローザ グレープフルーツ		1 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ★リラックス sayaka	2 10:30~11:30 筋膜リリース miho	9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 special class miki フォームローラー
4	5	6	7	8 10:30~11:30 フローヨガ sayaka	9 10:30~11:30 アロマリラックス miho	10 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	12:00~13:30 シャラナムヨガ asako	10:00~11:00 アロマリラックス miki 11:30~12:30 ★ベーシック miki	定休日	15:00~16:00 ベーシック miho	18:00~19:00 アナトミック骨盤® saori 19:30~20:30 フローヨガ sayaka	14:00~15:00 ★肩甲骨ヨガ® saori 16:00~17:00 シヴァナンダヨガ saori
	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 Hot Beauty mizuno		19:30~20:30 アロマリラックス azusa	19:30~20:30 ★リラックス keiko	
11	12	13	14	15 10:00~11:00 骨盤調整ヨガ sayaka 11:30~12:30 ★ベーシック sayaka	16 10:30~11:30 腸活デトックス miho	17 9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 ベーシック satoru 13:00~14:00 ★リラックス saori
9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 マインドフルネス瞑想 dai	10:30~11:30 アロマリラックス saori	10:30~11:30 ラジヨガ miki	定休日	18:00~19:00 アロマリラックス mei 19:30~20:30 ベーシック mei	19:30~20:30 ※骨盤底筋 mei 20:30~21:30 ★フローヨガ keiko	15:30~17:00 アシュタンガ90分 nao
14:30~15:30 ★リラックス mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko	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 フローヨガ miho 19:30~20:30 腸活デトックス miho 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko		18:00~19:00 ベーシック mei 19:30~20:30 フローヨガ mei	19:30~20:30 ★フローヨガ keiko	
18	19	20	21	22 10:30~11:30 アロマリラックス sayaka	23 10:30~11:30 フローヨガ miho	24 10:00~11:00 ベーシック satoru 11:30~12:30 FRP®ビギナー satoru 13:00~14:00 ★骨盤調整ヨガ saori
10:30~11:40 《特別レッスン》(有料) 逆転のポーズに挑戦!!	10:30~11:30 ベーシック saori	10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ★フローヨガ miki	定休日	15:00~16:00 腸活デトックス miho 18:00~19:00 ピラティス saori 19:30~20:30 ベーシック azusa	18:00~19:00 ベーシック miho 19:30~20:30 筋膜リリース miho 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	16:00~17:00 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 mizuno 19:30~20:30 Hot Beauty mizuno				
	18:30~19:30 アナトミック骨盤® saori	19:30~20:30 ★ベーシック keiko				
25	26	27	28	29 定休日	30 定休日	31 定休日
10:00~11:00 アロマリラックス saori 11:30~12:30 シヴァナンダヨガ saori	10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ★リラックス saori	定休日			
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 19:00~20:30 ~年末企画~ nao	18:30~19:30 アロマリラックス saori 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko				
	太陽礼拝108回					