

20  
23

2

Feb

## LESSON SCHEDULE

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
			定休日	10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ★ペーシック sayaka 18:00~19:00 ※骨盤底筋 mei 19:30~20:30 フローヨガ mei	10:30~11:30 筋膜リリース miho 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 ★リラックス keiko	8:45~ ラジオ体操 9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 Bhakti Flow saori 10:30~11:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 14:30~15:30 FRP®ビギナー satoru 16:00~17:00 ベーシック satoru
5	6	7	8	9	10	11
定休日	10:30~11:30 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ★フローヨガ miki 15:00~16:00 ベーシック miho	10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★フローヨガ miki 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	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 ピラティス saori 19:30~20:30 アロマリラックス azusa	10:30~11:30 フローヨガ miho 18:30~20:00 シヴァナンダ90分 saori 19:30~20:30 ★ベーシック keiko	9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 アロマリラックス satoru 11:30~12:30 ベーシック satoru 14:30~15:30 ★肩甲骨ヨガ® saori 16:00~17:00 アнатミック骨盤® saori
12	13	14	15	16	17	18
9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 マインドフルネス瞑想 dai 11:30~12:30 special class (有料) 初めてのwheel yoga 14:30~15:30 ★ペーシック mikiko 16:00~17:00 アロマリラックス mikiko	10:30~11:30 ベーシック saori 12:00~13:10 シャラナムヨガ asa 15:00~16:00 腸活デトックス miho 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori 19:30~20:30 ★リラックス keiko	10:30~11:00 ※骨盤底筋 miki 18:00~19:00 アロマリラックス miho 19:30~20:30 フローヨガ miho 19:30~20:30 ★リラックス keiko	定休日	10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 18:00~19:00 フローヨガ mei 19:30~20:30 ベーシック mei	10:30~11:30 ベーシック miho 15:00~16:00 ピラティス saori 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	9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 FRP®ビギナー satoru 11:30~12:30 アロマリラックス satoru 13:00~14:00 ★リラックス saori 15:30~17:00 アシュタンガ90分 nao
19	20	21	22	23	24	25
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 骨盤調整ヨガ saori 12:00~13:10 シャラナムヨガ asa 15:00~16:00 アロマリラックス miho 18:30~19:30 シヴァナンダ saori	10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★骨盤底筋 miki 18:00~19:00 フローヨガ mizuno 19:30~20:30 Hot Aroma mizuno 19:30~20:30 ★ペーシック keiko	定休日	9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ★リラックス sayaka 14:30~15:30 腸活デトックス miho 16:00~17:00 アロマリラックス miho	10:30~11:30 アロマリラックス miho 18:00~19:00 ベーシック miki 19:30~20:30 フローヨガ miki 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 ベーシック satoru 11:30~12:30 ピラティス saori 14:30~15:30 ★ペーシック keiko 16:00~17:00 フローヨガ keiko
26	27	28		SHARANAM INFO		
8:45~ ラジオ体操 9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 特別レッスン (有料) 深める後届 14:30~15:30 ★リラックス sayaka 16:00~17:00 ベーシック sayaka	10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori 15:00~16:00 筋膜リリース miho 19:00~20:15 アシュタンガ75分 nao	10:30~11:30 アロマリラックス miki 18:00~19:00 ベーシック mizuno 19:30~20:30 Hot Aroma mizuno 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko		□ 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の方・初心者や体の固い方に優しいクラスです	今月のアロマ ゼラニウム ラベンダー ペパーミント マンダリン	