

20  
23

3

Mar

## LESSON SCHEDULE

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<b>SHARANAM INFO</b>						
□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	今月のアロマ ラベンダー スィートオレンジ トンカビーンズ	定休日	1	2	3	4
				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 18:00~19:00 ※骨盤底筋 mei 19:30~20:30 アロマリラックス mei	9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 肩甲骨ヨガ saori 11:30~12:30 ★リラックス saori 14:30~15:30 FRP®ビギナー satoru 16:00~17:00 アロマリラックス satoru
5	6	7	8	9	10	11
8:45~ ラジオ体操 9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 ピラティス saori 午前中のみ	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 腸活デトックス miho	10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ★リラックス keiko	定休日	10:30~11:30 ベーシック sayaka 15:00~16:00 筋膜リリース 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 腸活デトックス miho 18:30~20:00 シヴァナンダ90分 saori 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko	8:45~ ラジオ体操 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 14:30~15:30 ★ベーシック keiko 16:00~17:00 骨盤調整ヨガ keiko
12	13	14	15	16	17	18
9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 アロマリラックス saori 11:30~12:30 アナトミック骨盤® saori 14:30~15:30 ★リラックス mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko	10:30~11:30 ベーシック saori 12:00~13:10 シャラナムヨガ asako 15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ saori 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	10:30~11:30 ラジヨガ miki 18:00~19:00 ベーシック mizuno 19:30~20:30 Hot Aroma mizuno	定休日	10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ★ベーシック sayaka 15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 ※骨盤底筋 mei 19:30~20:30 アロマリラックス mei	10:30~11:30 フローヨガ miho 18:00~19:00 ※骨盤底筋 mei 19:30~20:30 ★ベーシック keiko	9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 ベーシック satoru 11:30~12:30 アロマリラックス satoru 13:00~14:00 ★肩甲骨ヨガ saori 15:30~17:00 アシュタンガ90分 nao
19	20	21	22	23	24	25
	10:30~11:30 肩甲骨ヨガ saori 定休日 15:00~16:00 アロマリラックス miho 18:00~19:00 ピラティス saori	9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ★リラックス saori 14:00~15:00 ベーシック saori 16:00~17:00 special class (有料) 初めてのwheel yoga	定休日	10:30~11:30 アロマリラックス sayaka 15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 アナトミック骨盤® saori 19:30~20:30 ベーシック azusa	10:30~11:30 ベーシック miho 18:00~19:00 アロマリラックス miho 19:30~20:30 腸活デトックス miho 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	10:00~11:00 FRP®ビギナー satoru 11:30~12:30 ベーシック satoru 14:30~15:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka
26	27	28	29	30	31	
8:45~ ラジオ体操 9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 シヴァナンダ saori 14:30~15:30 ★リラックス mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko	10:30~11:30 アロマリラックス saori 12:00~13:10 シャラナムヨガ asako 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 ラジヨガ miki 18:00~19:00 フローヨガ mizuno 19:30~20:30 ベーシック mizuno 19:30~20:30 ★リラックス keiko	定休日	10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 18:00~19:00 ベーシック mei 19:30~20:30 アロマリラックス 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 フローヨガ mei 19:30~20:30 ★ベーシック keiko	