

予約QRコード

20
23

4

Apr

LESSON SCHEDULE

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
30 10:00~11:00 アロマリラックス mikiko 11:30~12:30 ベーシック mikiko 午前中のみ	SHARANAM INFO					今月のアロマ ゼラニウム ユーカリ ティーツリー マンダリン	1 10:00~ ラジオ体操 10:30~11:30 《特別レッスン》(有料) New Yorkstyle yoga 10:30~11:30 ★フローヨガ sayaka 14:30~15:30 アロマリラックス saori 16:00~17:00 ピラティス saori
2	3 10:30~11:30 ベーシック saori 定休日	4 10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ★リラックス miki	5 定休日	6 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 ※骨盤底筋 mei 19:30~20:30 アロマリラックス azusa	7 10:30~11:30 腸活デトックス miho 18:00~19:00 ベーシック azusa 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	8 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 14:30~15:30 ★リラックス saori 16:00~17:00 シヴァナンダヨガ saori	
9 8:45~ ラジオ体操 9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 アナトミック骨盤® saori 14:30~15:30 ★ベーシック mikiko 16:00~17:00 アロマリラックス mikiko	10 10:30~11:30 アロマリラックス saori 12:00~13:10 シヴァナンダヨガ asako 15:00~16:00 ベーシック miho 18:00~19:00 ピラティス saori	11 10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 アロマリラックス miki 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori 19:30~20:30 ベーシック mizuno 19:30~20:30 ★リラックス keiko	12 定休日	13 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 アロマリラックス miho 18:00~19:00 フローヨガ mei 19:30~20:30 腸活デトックス miho 19:30~20:30 アロマリラックス mei	14 10:30~11:30 フローヨガ 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 ★ベーシック keiko	15 9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 アロマリラックス satoru 10:30~11:30 ★ベーシック sayaka 11:30~12:30 ベーシック satoru 14:30~15:30 アシュタンガ90分 nao	
16	17 定休日	18 10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori 15:00~16:00 腸活デトックス miho 18:00~19:00 シヴァナンダヨガ saori 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	19 定休日	20 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ sayaka 15:00~16:00 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	21 10:30~11:30 ベーシック miho 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ azusa 19:30~20:30 アロマリラックス azusa 19:30~20:30 ★リラックス keiko	22 9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 FRP®ビギナー satoru 11:30~12:30 special class (有料) 14:30~15:30 リフレヨガ 14:30~15:30 ★ベーシック keiko 16:00~17:00 フローヨガ keiko	
23 8:45~ ラジオ体操 9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 Bhakti Flow saori 14:30~15:30 ★リラックス sayaka 16:00~17:00 ベーシック sayaka	24 10:30~11:30 アロマリラックス saori 12:00~13:10 シヴァナンダヨガ asako 15:00~16:00 ベーシック miho 19:00~20:15 アシュタンガ75分 nao	25 10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ※骨盤底筋 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 ★ベーシック keiko	26 定休日	27 10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ★リラックス sayaka 18:00~19:00 ※骨盤底筋 mei 19:30~20:30 アロマリラックス mei	28 10:30~11:30 筋膜リリース miho 18:00~19:00 ベーシック saori 19:30~20:30 肩甲骨ヨガ® saori 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko	29 9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 アロマリラックス satoru 11:30~12:30 special class (有料) 14:30~15:30 初めてのwheel yoga 14:30~15:30 ★リラックス sayaka 16:00~17:00 ベーシック sayaka	