



2018  
7  
July

# Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN 1	MON 2	TUE 3	WED 4	THU 5	FRI 6	SAT 7
定休日	10:00~ ゆったりフロー saori 11:10 11:30~ アロマリラックス saori 12:40 13:15~ ベーシック yoko 14:25 18:00~ リンパマッサージ mika 19:10 19:30~ アナトミック骨盤® saori 20:40	10:00~ アロマリラックス miki 11:10 11:30~ ピラティス saori 12:40 13:15~ シアラナムヨガ tomoko 14:25 18:00~ アジャストヨガ megumi 19:10 19:30~ ベーシック megumi 20:40	定休日	10:00~ 陰ヨガ masami 11:10 11:30~ フローヨガ masami 12:40 13:15~ ピラティス saori 14:25 18:00~ ベーシック yoko 19:10 19:30~ アロマリラックス yoko 20:40	10:00~ ベーシック miki 11:10 11:30~ ラジヨガ miki 12:40 13:15~ シアラナムヨガ miki 14:25 18:00~ デトックスヨガ miho 19:10 19:30~ アロマリラックス miho 20:40	10:00~ アロマリラックス megumi 11:10 11:30~ アジャストヨガ megumi 12:40 13:15~ ベーシック saori 14:25 14:45~ 筋膜リリースヨガ miho 15:55 16:15~ 無料体験 miho 17:25
8	9	10	11	12	13	14
10:00~ デトックスヨガ miho 11:10 11:30~ ゆったりフロー saori 12:40 13:15~ ベーシック mika 14:25 14:45~ アロマリラックス mika 15:55 16:15~ アジャストヨガ megumi 17:25	10:00~ ピラティス saori 11:10 11:30~ ベーシック saori 12:40 13:15~ アロマリラックス yoko 14:25 18:00~ アジャストヨガ megumi 19:10 19:30~ フローヨガ megumi 20:40	10:00~ ベーシック saori 11:10 11:30~ 骨盤調整 saori 12:40 13:15~ アロマリラックス yoko 14:25 18:00~ フローヨガ megumi 19:10 19:30~ アロマリラックス megumi 20:40	定休日	10:00~ フローヨガ masami 11:10 11:30~ アロマリラックス masami 12:40 13:15~ 無料体験シアラナム miki 14:25 18:00~ 陰ヨガ masami 19:10 19:30~ アジャストヨガ megumi 20:40	10:00~ ラジヨガ miki 11:10 11:30~ ●新月ヨガ yoko 12:40 13:15~ アロマリラックス yoko 14:25 18:00~ ピラティス saori 19:10 19:30~ ベーシック miho 20:40	10:00~ フローヨガ megumi 11:10 11:30~ ベーシック megumi 12:40 13:15~ アナトミック骨盤® saori 14:25 14:45~ ゆったりフロー saori 15:55 16:15~ 無料体験 miho 17:25
15	16	17	18	19	20	21
定休日	10:00~ はじめてのヨガ saori 11:10 11:30~ ベーシック megumi 12:40 13:15~ アロマリラックス yoko 14:25 14:45~ 陰ヨガ masami 15:55 16:15~ アナトミック骨盤® saori 17:25	10:00~ アロマリラックス miki 11:10 11:30~ ラジヨガ miki 12:40 13:15~ シアラナムヨガ tomoko 14:25 18:00~ ベーシック megumi 19:10 19:30~ フローヨガ megumi 20:40	定休日	10:00~ ベーシック masami 11:10 11:30~ 陰ヨガ masami 12:40 13:15~ 骨盤調整 saori 14:25 18:00~ フローヨガ masami 19:10 19:30~ アロマリラックス yoko 20:40	10:00~ アロマリラックス miki 11:10 11:30~ ベーシック miki 12:40 13:15~ シアラナムヨガ miki 14:25 18:00~ デトックスヨガ miho 19:10 19:30~ 筋膜リリースヨガ miho 20:40	10:00~ ベーシック saori 11:10 11:30~ 骨盤調整 saori 12:40 13:15~ 筋膜リリースヨガ miho 14:25 14:45~ アロマリラックス miho 15:55 16:15~ 無料体験 miho 17:25
22	23	24	25	26	27	28
10:00~ デトックスヨガ miho 11:10 11:30~ 骨盤調整 saori 12:40 13:15~ アロマリラックス saori 14:25 14:45~ ベーシック mika 15:55 16:15~ リンパマッサージ mika 17:25	10:00~ ピラティス saori 11:10 11:30~ アロマリラックス saori 12:40 13:15~ ベーシック yoko 14:25 18:00~ アジャストヨガ megumi 19:10 19:30~ フローヨガ megumi 20:40	10:00~ ベーシック miki 11:10 11:30~ ゆったりフロー saori 12:40 13:15~ シアラナムヨガ tomoko 14:25 18:00~ アロマリラックス megumi 19:10 19:30~ アジャストヨガ megumi 20:40	定休日	10:00~ 陰ヨガ masami 11:10 11:30~ ベーシック masami 12:40 13:15~ 無料体験シアラナム miki 14:25 18:00~ フローヨガ megumi 19:10 19:30~ アロマリラックス megumi 20:40	10:00~ 骨盤調整 saori 11:10 11:30~ アロマリラックス yoko 12:40 13:15~ ベーシック yoko 14:25 18:00~ デトックスヨガ miho 19:10 19:30~ ラジヨガ miki 20:40	10:00~ アジャストヨガ megumi 11:10 11:30~ ○満月ヨガ megumi 12:40 13:15~ ピラティス saori 14:25 14:45~ アナトミック骨盤® saori 15:55 16:15~ 無料体験 miho 17:25
29	30	31	<p>~ SHARANAM INFO ~</p> <p><b>** 今月のアロマ **</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グレープフルーツ</li> <li>・ペパーミント</li> <li>・ローズマリー ・ジュニパー</li> </ul> <p>* シアラナムヨガは未就園児までのお子様連れの方や妊婦の方が入れるレッスンです * レッスン内容・担当インストラクターは予告なく変更になる場合がございますのでご了承下さい * 6月よりレッスンの時間に変更になりましたのでご確認の上、ご予約をお願い致します。</p>			
定休日	10:00~ 骨盤調整 saori 11:10 11:30~ ベーシック saori 12:40 13:15~ アロマリラックス yoko 14:25 18:00~ リンパマッサージ mika 19:10 19:30~ ピラティス saori 20:40	10:00~ ラジヨガ miki 11:10 11:30~ 骨盤調整 saori 12:40 13:15~ シアラナムヨガ tomoko 14:25 18:00~ アジャストヨガ megumi 19:10 19:30~ アロマリラックス megumi 20:40				