



2019  
2  
january

# Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>~ SHARANAM INFO ~</p> <p>** 今月のアロマ **</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ユーカリ</li> <li>・フランキンセンス</li> <li>・レモン</li> <li>・ペパーミント</li> </ul> <p>花粉症対策に！</p>					<p>1</p> <p>2</p>	
<p>* シャラン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られるレッスンです</p> <p>* 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</p> <p>* レッスンの時間に注意して下さい。</p>					<p>10:00 ~ バクティーフロー saori</p> <p>11:10 ~ ヴィンヤサ masami</p> <p>11:30 ~ ピラティス risa</p> <p>12:40 ~ ベーシック masami</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ risa</p> <p>14:25 ~ バクティーフロー saori</p> <p>14:45 ~ ホットビューティー miho</p> <p>15:55 ~</p> <p>16:15 ~ 筋膜リリース miho</p> <p>17:25 ~</p> <p>18:00 ~ ベーシック eriko</p> <p>19:10 ~</p> <p>19:30 ~ アロマリラックス eriko</p> <p>20:40 ~</p>	
3	4	5	6	7	8	9
<p>10:00 ~ フローヨガ yoko</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ アロマリラックス yoko</p> <p>12:40 ~</p> <p>午前中のみ</p>	<p>10:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ ベーシック saori</p> <p>12:40 ~</p> <p>13:15 ~ アジャストヨガ yoko</p> <p>14:25 ~</p> <p>18:00 ~ フローヨガ miki</p> <p>19:10 ~</p> <p>19:30 ~ 骨盤底筋 miki</p> <p>20:40 ~</p>	<p>10:00 ~ 骨盤底筋 miki</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ ラジヨガ miki</p> <p>12:40 ~</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ miki</p> <p>14:45 ~</p> <p>15:00 ~ ゆったりフロー saori</p> <p>16:10 ~</p> <p>18:00 ~ ベーシック megumi</p> <p>19:10 ~</p> <p>19:30 ~ ●新月ヨガ megumi</p> <p>20:40 ~</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ アロマリラックス masami</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ ホットビューティー masami</p> <p>12:40 ~</p> <p>18:00 ~ リンパマッサージ marie</p> <p>19:10 ~</p> <p>19:30 ~ ベーシック marie</p> <p>20:40 ~</p>	<p>10:00 ~ ゆったりフロー saori</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ ベーシック yoko</p> <p>12:40 ~</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ yoko</p> <p>14:45 ~</p> <p>18:00 ~ アロマリラックス eriko</p> <p>19:10 ~</p> <p>19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko</p> <p>20:40 ~</p>	<p>10:00 ~ ベーシック yoko</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ アロマリラックス yoko</p> <p>12:40 ~</p> <p>13:15 ~ アナトミック骨盤® saori</p> <p>14:25 ~</p> <p>14:45 ~ フローヨガ miho</p> <p>15:55 ~</p> <p>16:15 ~ デトックスヨガ miho</p> <p>17:25 ~</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>10:00 ~ アロマリラックス masami</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ 陰ヨガ masami</p> <p>12:40 ~</p> <p>13:15 ~ バクティーフロー saori</p> <p>14:25 ~</p> <p>14:45 ~ リンパマッサージ mika</p> <p>15:55 ~</p> <p>16:15 ~ ベーシック mika</p> <p>17:25 ~</p>	<p>10:00 ~ ベーシック saori</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ アナトミック骨盤® saori</p> <p>12:40 ~</p> <p>14:45 ~ アロマリラックス masami</p> <p>15:55 ~</p> <p>16:15 ~ ホットビューティー masami</p> <p>17:25 ~</p>	<p>10:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ ベーシック risa</p> <p>12:40 ~</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ risa</p> <p>14:45 ~</p> <p>18:00 ~ フローヨガ megumi</p> <p>19:10 ~</p> <p>19:30 ~ アロマリラックス megumi</p> <p>20:40 ~</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ ヴィンヤサ masami</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ ヨガニードラ masami</p> <p>12:40 ~</p> <p>13:15 ~ ゆったりフロー saori</p> <p>14:25 ~</p> <p>18:00 ~ ベーシック marie</p> <p>19:10 ~</p> <p>19:30 ~ デトックスヨガ marie</p> <p>20:40 ~</p>	<p>10:00 ~ ピラティス saori</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ アロマリラックス risa</p> <p>12:40 ~</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ risa</p> <p>14:45 ~</p> <p>18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko</p> <p>19:10 ~</p> <p>19:30 ~ ベーシック eriko</p> <p>20:40 ~</p>	<p>10:00 ~ 骨盤調整 saori</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>12:40 ~</p> <p>14:45 ~ 筋膜リリース miho</p> <p>15:55 ~</p> <p>16:15 ~ ホットビューティー miho</p> <p>17:25 ~</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ アジャストヨガ yoko</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ アロマリラックス yoko</p> <p>12:40 ~</p> <p>18:00 ~ 骨盤底筋 miki</p> <p>19:10 ~</p> <p>19:30 ~ ラジヨガ miki</p> <p>20:40 ~</p>	<p>10:00 ~ フローヨガ miki</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ 骨盤底筋 miki</p> <p>12:40 ~</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ miki</p> <p>14:45 ~</p> <p>18:00 ~ アロマリラックス megumi</p> <p>19:10 ~</p> <p>19:30 ~ ○満月ヨガ megumi</p> <p>20:40 ~</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ ベーシック masami</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ ホットビューティー masami</p> <p>12:40 ~</p> <p>15:00 ~</p> <p>16:10 ~ ピラティス saori</p> <p>18:00 ~ デトックスヨガ marie</p> <p>19:10 ~</p> <p>19:30 ~ アロマリラックス marie</p> <p>20:40 ~</p>	<p>10:00 ~ 骨盤調整 saori</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ チャクラヨガ yoko</p> <p>12:40 ~</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ yoko</p> <p>14:45 ~</p> <p>18:00 ~ ベーシック eriko</p> <p>19:10 ~</p> <p>19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko</p> <p>20:40 ~</p>	<p>10:00 ~ アジャストヨガ yoko</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ アロマリラックス yoko</p> <p>12:40 ~</p> <p>13:15 ~ アナトミック骨盤® saori</p> <p>14:25 ~</p> <p>14:45 ~ フローヨガ miho</p> <p>15:55 ~</p> <p>16:15 ~ ベーシック miho</p> <p>17:25 ~</p>
24	25	26	27	28		
<p>10:00 ~ ヴィンヤサ masami</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ ヨガニードラ masami</p> <p>12:40 ~</p> <p>13:15 ~ バクティーフロー saori</p> <p>14:25 ~</p> <p>14:45 ~ アロマリラックス mika</p> <p>15:55 ~</p> <p>16:15 ~ デトックスヨガ mika</p> <p>17:25 ~</p>	<p>10:00 ~ 骨盤調整 saori</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>12:40 ~</p> <p>13:15 ~ アロマリラックス yoko</p> <p>14:25 ~</p> <p>18:00 ~ ベーシック yoko</p> <p>19:10 ~</p> <p>19:30 ~ チャクラヨガ yoko</p> <p>20:40 ~</p>	<p>10:00 ~ ラジヨガ miki</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ ピラティス risa</p> <p>12:40 ~</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ risa</p> <p>14:45 ~</p> <p>18:00 ~ アジャストヨガ megumi</p> <p>19:10 ~</p> <p>19:30 ~ アロマリラックス megumi</p> <p>20:40 ~</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ 陰ヨガ masami</p> <p>11:10 ~</p> <p>11:30 ~ ヴィンヤサ masami</p> <p>12:40 ~</p> <p>13:15 ~ ベーシック saori</p> <p>14:25 ~</p> <p>18:00 ~ アロマリラックス marie</p> <p>19:10 ~</p> <p>19:30 ~ リンパマッサージ marie</p> <p>20:40 ~</p>		