

2019

7

July

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
** 今月のアロマ ** ・ペパーミント・ジンジャー ・レモングラス ・スウィートオレンジ	10:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:10 ~ ピラティス saori 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ ベーシック yoko 13:15~ 14:25 18:00~ 骨盤底筋 miki 19:10 ~ アロマリラックス satoru 19:30~ 20:40	10:00~ フローヨガ miki 11:10 ~ ベーシック miki 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ シャラナムヨガ miki 13:15~ 14:45 14:45 ~ ゆったりフロー saori 15:00~ 16:10 16:10 ~ アロマリラックス marie 18:00~ アロマリラックス marie 19:10 ~ デトックスヨガ marie 19:30~ 20:40	定休日	10:00~ ベーシック masami 11:10 ~ アロマリラックス masami 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ 骨盤調整 saori 13:15~ 14:25 18:00~ ゆったりフロー saori 19:10 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:30~ 20:40	10:00~ アロマリラックス yoko 11:10 ~ フローヨガ yoko 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ ベーシック yoko 13:15~ 14:45 18:00~ ベーシック eriko 19:10 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:30~ 20:40	10:00~ 経絡ヨガ yumi 11:10 ~ ベーシック yumi 11:30 ~ 12:40 13:15~ 14:25 14:25 ~ アナトミック骨盤® saori 14:45~ 15:55 15:55 ~ アロマリラックス miho 16:15~ 17:25 17:25 ~ アロマリラックス miho
7	8	9	10	11	12	13
10:00~ アジャストヨガ yoko 11:10 ~ アロマリラックス yoko 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ ベーシック saori 13:15~ 14:25 14:25 ~ アナトミック骨盤® saori 14:45~ 15:55 15:55 ~ 筋膜リリース miho 16:15~ 17:25	10:00~ ベーシック saori 11:10 ~ バクティーフロー saori 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ アロマリラックス yoko 13:15~ 14:25 18:00~ ピラティス saori 19:10 ~ ヴィンヤサ satoru 19:30~ 20:40	10:00~ ラジヨガ miki 11:10 ~ ベーシック yoko 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ シャラナムヨガ yoko 13:15~ 14:45 18:00~ 経絡ヨガ masami 19:10 ~ 陰ヨガ masami 19:30~ 20:40	定休日	10:00~ ヴィンヤサ masami 11:10 ~ 陰ヨガ masami 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ アロマリラックス saori 15:00~ 16:10 16:10 ~ アロマリラックス saori 18:00~ デトックスヨガ marie 19:10 ~ リンパマッサージ marie 19:30~ 20:40	10:00~ アジャストヨガ yoko 11:10 ~ アロマリラックス yoko 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ シャラナムヨガ yoko 13:15~ 14:45 18:00~ 呼吸とヨガ eriko 19:10 ~ ベーシック eriko 19:30~ 20:40	10:00~ フローヨガ satoru 11:10 ~ ベーシック satoru 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ アナトミック骨盤® saori 13:15~ 14:25 14:25 ~ アロマリラックス miho 14:45~ 15:55 15:55 ~ デトックスヨガ miho 16:15~ 17:25 17:25 ~ デトックスヨガ miho
14	15	16	17	18	19	20
10:00~ 経絡ヨガ yumi 11:10 ~ ベーシック yumi 11:30 ~ 12:40 午前中のみ	10:00~ 骨盤底筋 miki 11:10 ~ アロマリラックス miki 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ ゆったりフロー saori 13:15~ 14:25 14:25 ~ ベーシック miho 14:45~ 15:55 15:55 ~ 筋膜リリース miho 16:15~ 17:25	10:00~ フローヨガ miki 11:10 ~ 骨盤底筋 miki 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ シャラナムヨガ miki 13:15~ 14:45 18:00~ リンパマッサージ marie 19:10 ~ ベーシック marie 19:30~ 20:40	定休日	10:00~ 経絡ヨガ masami 11:10 ~ アロマリラックス masami 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ ベーシック saori 13:15~ 14:25 18:00~ バクティーフロー saori 19:10 ~ アナトミック骨盤® saori 19:30~ 20:40	10:00~ アロマリラックス yoko 11:10 ~ ベーシック yoko 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ ピラティス saori 13:15~ 14:25 18:00~ ベーシック eriko 19:10 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:30~ 20:40	10:00~ アジャストヨガ yoko 11:10 ~ フローヨガ yoko 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ アロマリラックス yumi 13:15~ 14:25 14:25 ~ デトックスヨガ miho 14:45~ 15:55 15:55 ~ ベーシック miho 16:15~ 17:25
21	22	23	24	25	26	27
10:00~ ベーシック yumi 11:10 ~ ダイエットプログラム hayato 12:00~ 13:00 60分 ¥1500 13:30~ アスリートヨガ hayato 14:30~ 15:00 90分 ¥2000 16:15~ 骨盤調整 saori 17:25	10:00~ ベーシック saori 11:10 ~ 骨盤調整 saori 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ アジャストヨガ yoko 13:15~ 14:25 18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:10 ~ フローヨガ satoru 19:30~ 20:40	10:00~ バクティーフロー saori 11:10 ~ ベーシック saori 11:30 ~ 12:40 18:00~ ヴィンヤサ masami 19:10 ~ 経絡ヨガ masami 19:30~ 20:40	定休日	10:00~ アロマリラックス masami 11:10 ~ 陰ヨガ masami 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ ゆったりフロー saori 15:00~ 16:10 16:10 ~ ベーシック marie 18:00~ ベーシック marie 19:10 ~ デトックスヨガ marie 19:30~ 20:40	10:00~ フローヨガ yoko 11:10 ~ ベーシック yoko 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ シャラナムヨガ yoko 13:15~ 14:45 18:00~ 呼吸とヨガ eriko 19:10 ~ ベーシック eriko 19:30~ 20:40	10:00~ ベーシック satoru 11:10 ~ ヴィンヤサ satoru 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ 経絡ヨガ yumi 13:15~ 14:25 14:25 ~ 筋膜リリース miho 14:45~ 15:55 15:55 ~ アロマリラックス miho 16:15~ 17:25
28	29	30	31	~ SHARANAM INFO ~ * シャ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 予約QRコード 		
10:00~ アロマリラックス yumi 11:10 ~ ベーシック yumi 11:30 ~ 12:40 午前中のみ	10:00~ ベーシック saori 11:10 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ フローヨガ yoko 13:15~ 14:25 18:00~ アロマリラックス yoko 19:10 ~ ヴィンヤサ satoru 19:30~ 20:40	10:00~ 骨盤底筋 miki 11:10 ~ アロマリラックス miki 11:30 ~ 12:40 12:40 ~ シャラナムヨガ miki 13:15~ 14:45 14:45 ~ バクティーフロー saori 15:00~ 16:10 16:10 ~ ベーシック marie 18:00~ ベーシック marie 19:10 ~ デトックスヨガ marie 19:30~ リンパマッサージ marie 20:40	定休日			