



2018
5
May

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
		10:00~ ラジヨガ miki 11:10 11:40~ アロマリラックス miki 12:50 13:30~ ピラティス saori 15:00 17:40~ ベーシック megumi 18:50 19:20~ アジャストヨガ megumi 20:30	定休日	10:00~ アロマリラックス masami 11:10 11:40~ 陰ヨガ masami 12:50 13:30~ ベーシック saori 14:40 15:10~ 経絡ヨガ naoko 16:20 16:50~ きれいになるヨガ naoko 18:00	10:00~ はじめてのヨガ miki 11:10 11:40~ ラジヨガ miki 12:50 13:30~ 骨盤調整 saori 14:40 15:10~ アロマリラックス miho 16:20 16:50~ ベーシック miho 18:00	10:00~ 11:10 11:40~ 12:50 13:30~ 定休日 14:40 15:10~ 16:20 16:50~ 18:00
		10:00~ アロマリラックス miki 11:10 11:40~ 骨盤調整 saori 12:50 13:30~ シアラナムヨガ tomoko 15:00 17:40~ ベーシック megumi 18:50 19:20~ フローヨガ megumi 20:30	定休日	10:00~ フロー masami 11:10 11:40~ アロマリラックス masami 12:50 13:30~ シアラナムヨガ yoko 15:00 17:40~ きれいになるヨガ naoko 18:50 19:20~ ベーシック saori 20:30	10:00~ ラジヨガ miki 11:10 11:40~ ベーシック saori 12:50 13:30~ シアラナムヨガ tomoko 15:00 17:40~ はじめてのヨガ miho 18:50 19:20~ アロマリラックス miho 20:30	10:00~ ベーシック saori 11:10 11:40~ ピラティス saori 12:50 13:30~ 14:40 15:10~ アロマリラックス miho 16:20 16:50~ 無料体験 miho 18:00
		10:00~ ゆったりフロー saori 11:10 11:40~ ベーシック saori 12:50 13:30~ シアラナムヨガ yoko 15:00 17:40~ アジャストヨガ megumi 18:50 19:20~ アロマリラックス megumi 20:30	定休日	10:00~ ベーシック masami 11:10 11:40~ 陰ヨガ masami 12:50 13:30~ シアラナムヨガ tomoko 15:00 17:40~ 経絡ヨガ naoko 18:50 19:20~ きれいになるヨガ naoko 20:30	10:00~ アロマリラックス miki 11:10 11:40~ はじめてのヨガ yoko 12:50 13:30~ 無料体験シアラナム yoko 15:00 17:40~ ピラティス saori 18:50 19:20~ ベーシック miho 20:30	10:00~ 骨盤調整 saori 11:10 11:40~ アジャストヨガ megumi 12:50 13:30~ アロマリラックス megumi 14:40 15:10~ ベーシック saori 16:20 16:50~ 無料体験 saori 18:00
		10:00~ 無料体験 megumi 11:10 11:40~ 骨盤調整 saori 12:50 13:30~ ベーシック saori 14:40 15:10~ アロマリラックス miho 16:20 16:50~ 経絡ヨガ naoko 18:00	定休日	10:00~ ゆったりフロー saori 11:10 11:40~ ベーシック saori 12:50 13:30~ シアラナムヨガ tomoko 15:00 17:40~ アロマリラックス megumi 18:50 19:20~ ●新月ヨガ megumi 20:30	10:00~ ベーシック masami 11:10 11:40~ はじめてのヨガ masami 12:50 13:30~ シアラナムヨガ yoko 15:00 17:40~ 経絡ヨガ naoko 18:50 19:20~ きれいになるヨガ naoko 20:30	10:00~ アロマリラックス miki 11:10 11:40~ はじめてのヨガ saori 12:50 13:30~ シアラナムヨガ yoko 15:00 17:40~ アロマリラックス megumi 18:50 19:20~ アジャストヨガ megumi 20:30
		10:00~ ベーシック saori 11:10 11:40~ はじめてのヨガ saori 12:50 13:30~ シアラナムヨガ yoko 15:00 17:40~ アロマリラックス megumi 18:50 19:20~ アジャストヨガ megumi 20:30	定休日	10:00~ アロマリラックス miki 11:10 11:40~ ベーシック saori 12:50 13:30~ シアラナムヨガ tomoko 15:00 17:40~ はじめてのヨガ megumi 18:50 19:20~ フローヨガ megumi 20:30	10:00~ はじめてのヨガ masami 11:10 11:40~ フロー masami 12:50 13:30~ シアラナムヨガ yoko 15:00 17:40~ きれいになるヨガ naoko 18:50 19:20~ 経絡ヨガ naoko 20:30	10:00~ ラジヨガ miki 11:10 11:40~ ベーシック miki 12:50 13:30~ 無料体験シアラナム tomoko 15:00 17:40~ アロマリラックス miho 18:50 19:20~ アナトミック骨盤® saori 20:30
		10:00~ 無料体験 megumi 11:10 11:40~ 骨盤調整 saori 12:50 13:30~ ベーシック saori 14:40 15:10~ アロマリラックス miho 16:20 16:50~ 経絡ヨガ naoko 18:00	定休日	10:00~ はじめてのヨガ masami 11:10 11:40~ フロー masami 12:50 13:30~ シアラナムヨガ yoko 15:00 17:40~ きれいになるヨガ naoko 18:50 19:20~ 経絡ヨガ naoko 20:30	10:00~ ラジヨガ miki 11:10 11:40~ ベーシック miki 12:50 13:30~ 無料体験シアラナム tomoko 15:00 17:40~ アロマリラックス miho 18:50 19:20~ アナトミック骨盤® saori 20:30	10:00~ フロー megumi 11:10 11:40~ アロマリラックス megumi 12:50 13:30~ ピラティス saori 14:40 15:10~ ベーシック miho 16:20 16:50~ 筋膜リリースヨガ miho 18:00
		10:00~ アロマリラックス tomoko 11:10 11:40~ ピラティス saori 12:50 13:30~ ゆったりフロー saori 14:40 15:10~ ベーシック miho 16:20 16:50~ 無料体験 naoko 18:00	定休日	10:00~ ラジヨガ miki 11:10 11:40~ はじめてのヨガ miki 12:50 13:30~ 骨盤調整 saori 15:00 17:40~ アロマリラックス megumi 18:50 19:20~ ○満月ヨガ megumi 20:30	10:00~ アロマリラックス masami 11:10 11:40~ 陰ヨガ masami 12:50 13:30~ シアラナムヨガ tomoko 15:00 17:40~ ベーシック naoko 18:50 19:20~ 経絡ヨガ naoko 20:30	

**** 今月のアロマ ****
・レモングラス ・オレンジ
・グレープフルーツ
・ジュニパー

~ SHARANAM INFO ~
* 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

