



2020  
1  
january



# Lesson Schedule



SHARANAM  
YOGA STUDIO

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SUN	
			1	2	3	4	
<p><b>** 今月のアロマ **</b> ・ジンジャー ・ペパーミント ・ゼラニウム ・グレープフルーツ</p>		<p>～ SHARANAM INFO ～ * 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 * レッスン開始時間にご注意して下さい</p>		定休日	定休日	定休日	10:00 ~ ベーシック satoru 11:10 ~ アロマリラックス satoru 12:40 ~ 骨盤調整ヨガ saori 13:15 ~ フローヨガ miho 14:45 ~ デトックスヨガ miho 15:55 ~ 16:15 ~ 17:25 ~
5	6	7	8	9	10	11	
10:00 ~ アロマリラックス yukiko 11:10 ~ 11:30 ~ ベーシック yukiko 12:40 ~ 13:30 ~ 肩甲骨と背骨 saori 15:00 ~ 16:15 ~ フローヨガ miho 17:25 ~	10:00 ~ ベーシック saori 11:10 ~ 11:30 ~ バクティーフロー saori 12:40 ~ 15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:10 ~ 18:00 ~ 骨盤底筋 miki 19:10 ~ 19:30 ~ アロマリラックス satoru 20:40 ~	10:00 ~ ラジヨガ miki 11:10 ~ 11:30 ~ ベーシック miki 12:40 ~ 13:15 ~ シャランナムヨガ miki 14:45 ~ 18:00 ~ 経絡ヨガ masami 19:10 ~ 19:30 ~ Hot Beauty masami 20:40 ~	定休日	10:00 ~ ヴィンヤサフロー masami 11:10 ~ 11:30 ~ アロマリラックス masami 12:40 ~ 15:00 ~ ピラティス saori 16:10 ~ 18:00 ~ リンパマッサージ marie 19:10 ~ 19:30 ~ ベーシック marie 20:40 ~	10:00 ~ アロマリラックス yoko 11:10 ~ 11:30 ~ フローヨガ yoko 12:40 ~ 13:15 ~ シャランナムヨガ yoko 14:45 ~ 18:00 ~ ベーシック eriko 19:10 ~ 19:30 ~ Healing yoga eriko 20:40 ~	10:00 ~ アライメントヨガ satoru 11:10 ~ 11:30 ~ ベーシック satoru 12:40 ~ 14:45 ~ アロマリラックス miho 15:55 ~ 16:15 ~ Hot Beauty miho 17:25 ~	
12	13	14	15	16	17	18	
10:00 ~ ベーシック asako 11:10 ~ 11:30 ~ アロマリラックス asako 12:40 ~ 14:45 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 15:55 ~ 16:15 ~ デトックスヨガ miho 17:25 ~	10:00 ~ アロマリラックス yukiko 11:10 ~ 11:30 ~ ベーシック yukiko 12:40 ~ 16:00 ~ 【繋がるヨガコン】 17:30 ~ 18:00 ~ ペアヨガ90分 satoru & saori 19:30 ~	10:00 ~ 骨盤底筋 miki 11:10 ~ 11:30 ~ ベーシック miki 12:40 ~ 13:15 ~ シャランナムヨガ miki 14:45 ~ 18:00 ~ アロマリラックス marie 19:10 ~ 19:30 ~ リンパマッサージ marie 20:40 ~	定休日	10:00 ~ Hot Beauty masami 11:10 ~ 11:30 ~ 陰ヨガ masami 12:40 ~ 15:00 ~ デトックスヨガ miho 16:10 ~ 18:00 ~ バクティーフロー saori 19:10 ~ 19:30 ~ アナミック骨盤® saori 20:40 ~	10:00 ~ ベーシック yoko 11:10 ~ 11:30 ~ アライメントヨガ yoko 12:40 ~ 13:15 ~ シャランナムヨガ yoko 14:45 ~ 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:10 ~ 19:30 ~ ベーシック eriko 20:40 ~	10:00 ~ パワーヨガ satoru 11:10 ~ 11:30 ~ アロマリラックス satoru 12:40 ~ 13:15 ~ ベーシック saori 14:25 ~ 14:45 ~ 筋膜リリース miho 15:55 ~ 16:15 ~ フローヨガ miho 17:25 ~	
19	20	21	22	23	24	25	
10:00 ~ アロマリラックス yukiko 11:10 ~ 11:30 ~ ベーシック yukiko 12:40 ~ 13:15 ~ ピラティス saori 14:25 ~ 14:45 ~ デトックスヨガ miho 15:55 ~ 16:15 ~ 筋膜リリース miho 17:25 ~	10:00 ~ アナミック骨盤® saori 11:10 ~ 11:30 ~ ベーシック saori 12:40 ~ 15:00 ~ アロマリラックス miho 16:10 ~ 18:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:10 ~ 19:30 ~ アライメントヨガ satoru 20:40 ~	10:00 ~ フローヨガ miki 11:10 ~ 11:30 ~ アロマリラックス miki 12:40 ~ 13:15 ~ シャランナムヨガ miki 14:45 ~ 18:00 ~ 陰ヨガ masami 19:10 ~ 19:30 ~ ヴィンヤサフロー masami 20:40 ~	定休日	10:00 ~ ベーシック masami 11:10 ~ 11:30 ~ Hot Beauty masami 12:40 ~ 15:00 ~ 骨盤調整ヨガ saori 16:10 ~ 19:00 ~ デトックスヨガ marie 19:10 ~ 19:30 ~ アロマリラックス marie 20:40 ~	10:00 ~ アロマリラックス yoko 11:10 ~ 11:30 ~ ベーシック yoko 12:40 ~ 13:15 ~ シャランナムヨガ yoko 14:45 ~ 18:00 ~ Healing yoga eriko 19:10 ~ 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:40 ~	10:00 ~ アロマリラックス satoru 11:10 ~ 11:30 ~ アライメントヨガ satoru 12:40 ~ 14:20 ~ 肩甲骨と背骨 saori 15:50 ~ 16:15 ~ ピラティス saori 17:25 ~	
26	27	28	29	30	31		
10:00 ~ バクティーフロー saori 11:10 ~ 11:30 ~ アロマリラックス saori 12:40 ~ 13:30 ~ アスリートヨガ hayato 15:00 ~ 90分 ¥2000 16:15 ~ ベーシック miho 17:25 ~	10:00 ~ ピラティス saori 11:10 ~ 11:30 ~ ラジヨガ saori 12:40 ~ 13:15 ~ ベーシック asako 14:25 ~ 18:00 ~ アロマリラックス yukiko 19:10 ~ 19:30 ~ フローヨガ yoko 20:40 ~	10:00 ~ ベーシック miki 11:10 ~ 11:30 ~ 骨盤底筋 miki 12:40 ~ 13:15 ~ シャランナムヨガ miki 14:45 ~ 18:00 ~ リンパマッサージ marie 19:10 ~ 19:30 ~ アロマリラックス marie 20:40 ~	定休日	10:00 ~ 経絡ヨガ masami 11:10 ~ 11:30 ~ ヴィンヤサフロー masami 12:40 ~ 15:00 ~ ベーシック miho 16:10 ~ 18:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:10 ~ 19:30 ~ アナミック骨盤® saori 20:40 ~	10:00 ~ アライメントヨガ yoko 11:10 ~ 11:30 ~ アロマリラックス yoko 12:40 ~ 13:15 ~ シャランナムヨガ yoko 14:45 ~ 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:10 ~ 19:30 ~ ベーシック eriko 20:40 ~	<p>予約QRコード</p>  	