




2020
2
february

Lesson Schedule



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



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>** 今月のアロマ ** ・ユーカリ ・メイチャン ・ジュニパー ・マンダリン</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>~ SHARANAM INFO ~</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 * レッスンの開始時間に注意して下さい * Newレッスン ダイエットヨガが始まります!!</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>						<p>10:00 ~ アライメントヨガ satoru 11:10 ~ 11:30 ~ ベーシック satoru 12:40 ~</p> <p>午前中のみ</p>
<p>2</p> <p>10:00 ~ フローヨガ yoko 11:10 ~ 11:30 ~ アロマリラックス yoko 12:40 ~</p> <p>14:45 ~ ピラティス saori 15:55 ~ 16:15 ~ ベーシック saori 17:25 ~</p>	<p>3</p> <p>10:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:10 ~ 11:30 ~ 骨盤調整ヨガ saori 12:40 ~</p> <p>15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:10 ~ 18:00 ~ ベーシック yukiko 19:10 ~ 19:30 ~ アロマリラックス satoru 20:40 ~</p>	<p>4</p> <p>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 ~</p> <p>18:00 ~ ヴィンヤサフロー masmi 19:10 ~ 19:30 ~ 経絡ヨガ masmi 20:40 ~</p>	<p>5</p> <p>定休日</p>	<p>6</p> <p>10:00 ~ アロマリラックス masami 11:10 ~ 11:30 ~ Hot Beauty masami 12:40 ~</p> <p>15:00 ~ Bhakti Flow saori 16:10 ~ 18:00 ~ デトックスヨガ marie 19:10 ~ 19:30 ~ ベーシック marie 20:40 ~</p>	<p>7</p> <p>10:00 ~ フローヨガ 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 ~</p> <p>18:00 ~ ベーシック eriko 19:10 ~ 19:30 ~ Healing yoga eriko 20:40 ~</p>	<p>8</p> <p>10:00 ~ ダイエットヨガ satoru 11:10 ~ 11:30 ~ アロマリラックス satoru 12:40 ~ 13:15 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 14:25 ~ 14:45 ~ Hot Beauty miho 15:55 ~ 16:15 ~ ベーシック miho 17:25 ~</p>
<p>9</p> <p>10:00 ~ アロマリラックス yukiko 11:10 ~ 11:30 ~ ベーシック yukiko 12:40 ~</p> <p>14:45 ~ アナトミック骨盤® saori 15:55 ~ 16:15 ~ ○満月ヨガ miho 17:25 ~</p>	<p>10</p> <p>10:00 ~ ベーシック saori 11:10 ~ 11:30 ~ ピラティス saori 12:40 ~ 13:15 ~ アロマリラックス asako 14:25 ~</p> <p>18:00 ~ 骨盤調整ヨガ saori 19:10 ~ 19:30 ~ ダイエットヨガ satoru 20:40 ~</p>	<p>11</p> <p>10:00 ~ アロマリラックス miki 11:10 ~ 11:30 ~ 骨盤底筋 miki 12:40 ~</p> <p>14:30 ~ ベーシック saori 15:40 ~ 16:00 ~ Bhakti Flow 90分 saori 17:30 ~</p>	<p>12</p> <p>定休日</p>	<p>13</p> <p>10:00 ~ ヴィンヤサフロー masami 11:10 ~ 11:30 ~ 陰ヨガ masami 12:40 ~</p> <p>15:00 ~ Hot Beauty miho 16:10 ~ 18:00 ~ ベーシック saori 19:10 ~ 19:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 20:40 ~</p>	<p>14</p> <p>10:00 ~ ベーシック 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 ~</p> <p>18:00 ~ Healing yoga eriko 19:10 ~ 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:40 ~</p>	<p>15</p> <p>10:00 ~ アロマリラックス satoru 11:10 ~ 11:30 ~ ベーシック satoru 12:40 ~</p> <p>14:45 ~ フローヨガ miho 15:55 ~ 16:15 ~ デトックスヨガ miho 17:25 ~</p>
<p>16</p> <p>10:00 ~ ベーシック asako 11:10 ~ 11:30 ~ アロマリラックス asako 12:40 ~</p> <p>午前中のみ</p>	<p>17</p> <p>10:00 ~ アナトミック骨盤® saori 11:10 ~ 11:30 ~ ラジヨガ saori 12:40 ~</p> <p>15:00 ~ Hot Beauty miho 16:10 ~ 18:00 ~ アロマリラックス yukiko 19:10 ~ 19:30 ~ ベーシック satoru 20:40 ~</p>	<p>18</p> <p>10:00 ~ フローヨガ 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 ~</p> <p>18:00 ~ 陰ヨガ masmi 19:10 ~ 19:30 ~ Hot Beauty masmi 20:40 ~</p>	<p>19</p> <p>定休日</p>	<p>20</p> <p>10:00 ~ ベーシック masami 11:10 ~ 11:30 ~ Hot Beauty masami 12:40 ~</p> <p>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 ~ アロマリラックス marie 20:40 ~</p>	<p>21</p> <p>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 ~</p> <p>18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:10 ~ 19:30 ~ ベーシック eriko 20:40 ~</p>	<p>22</p> <p>10:00 ~ ダイエットヨガ satoru 11:10 ~ 11:30 ~ アロマリラックス satoru 12:40 ~</p> <p>14:45 ~ ベーシック miho 15:55 ~ 16:15 ~ Hot Beauty miho 17:25 ~</p>
<p>23</p> <p>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 ~ アスリートヨガ hayato 15:00 ~ 90分 ¥2000 16:15 ~ 筋膜リリース miho 17:25 ~</p>	<p>24</p> <p>10:00 ~ ダイエットヨガ satoru 11:10 ~ 11:30 ~ アロマリラックス satoru 12:40 ~ 13:15 ~ Bhakti Flow saori 14:25 ~ 14:45 ~ デトックスヨガ miho 15:55 ~ 16:15 ~ ベーシック miho 17:25 ~</p>	<p>25</p> <p>10:00 ~ ラジヨガ 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 ~</p> <p>18:00 ~ アロマリラックス marie 19:10 ~ 19:30 ~ ベーシック marie 20:40 ~</p>	<p>26</p> <p>定休日</p>	<p>27</p> <p>10:00 ~ 経絡ヨガ masami 11:10 ~ 11:30 ~ 陰ヨガ masami 12:40 ~</p> <p>15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:10 ~ 18:00 ~ ベーシック saori 19:10 ~ 19:30 ~ アナトミック骨盤® saori 20:40 ~</p>	<p>28</p> <p>10:00 ~ アライメントヨガ 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 ~</p> <p>18:00 ~ Healing yoga eriko 19:10 ~ 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:40 ~</p>	<p>29</p> <p>10:00 ~ ベーシック satoru 11:10 ~ 11:30 ~ 肩甲骨と背骨 saori 13:00 ~</p> <p>14:45 ~ アロマリラックス miho 15:55 ~ 16:15 ~ フローヨガ miho 17:25 ~</p>