



2020

8

august

Lesson Schedule



SHARANAM
YOGA STUDIO

TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN 8/30	MON 8/31	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00 ~ アロマリラックス yukiko 11:00 ~ Active Core saori 11:30 ~ ☆骨盤調整ヨガ saori 15:00 ~ ベーシック mikiko 16:00 ~	10:00 ~ ベーシック saori 11:00 ~ ☆Bhakti Flow saori 12:30 ~ 15:00 ~ 腸活デトックス miho 16:00 ~ 19:00 ~ ★骨盤底筋 miki 20:00 ~	<p>~ SHARANAM INFO ~</p> <p>** 今月のアロマ **</p> <p>・メイチャン・ローズマリー</p> <p>・フランキンセンス</p> <p>・スウィートオレンジ</p> <p>* スタジオとZOOMオンラインを合わせた変動スケジュールです</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>* レッスンの開始時間に注意して下さい。</p> <p>* ★→ZOOMのみ ☆→スタジオとZOOM同時レッスン</p>			予約QRコード 	10:30 ~ ☆リラックス saori 11:30 ~ アライメントヨガ satoru 13:00 ~ 14:00 ~ ベーシック satoru 15:00 ~ アナトミック骨盤® saori 16:00 ~ 17:00 ~
2	3	4	5	6	7	8
8:30 ~ 朝yoga saori 9:30 ~ 8:30のみ	10:00 ~ ☆リラックス saori 11:00 ~ ベーシック saori 12:30 ~ 15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:00 ~ 19:00 ~ Active Core saori 20:00 ~	10:00 ~ ベーシック mikiko 11:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30 ~ 15:00 ~ ピラティス saori 16:00 ~ 19:00 ~ ★リラックス masami 20:00 ~	定休日	10:00 ~ 経絡ヨガ masami 11:00 ~ ☆ヴァンヤサフロー masami 12:30 ~ 15:00 ~ 骨盤調整ヨガ saori 16:00 ~ 19:00 ~ ☆ベーシック marie 20:00 ~	10:00 ~ フローヨガ yoko 11:00 ~ ☆リラックス yoko 12:30 ~ 18:00 ~ ベーシック eriko 19:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:30 ~	10:00 ~ はじめてのヨガ satoru 11:00 ~ アロマリラックス satoru 12:30 ~ 14:00 ~ ☆ベーシック saori 15:00 ~ フローヨガ miho 16:00 ~ 17:00 ~
9	10	11	12	13	14	15
10:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 11:00 ~ ベーシック eriko 12:30 ~ 14:00 ~ Active Core saori 15:00 ~ アロマリラックス mikiko 16:00 ~ 17:00 ~	10:00 ~ ベーシック sayaka 11:00 ~ アロマリラックス sayaka 12:30 ~ 14:00 ~ ☆Bhakti Flow saori 15:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 16:00 ~ 17:00 ~	10:00 ~ ☆リラックス miki 11:00 ~ フローヨガ miki 12:30 ~ 18:00 ~ 経絡ヨガ masami 19:00 ~ ☆ベーシック masami 20:30 ~	定休日	10:00 ~ Active Core masami 11:00 ~ ☆ベーシック masami 12:30 ~ 15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:00 ~ 18:00 ~ ☆腸活デトックス marie 19:00 ~ アロマリラックス marie 20:30 ~	定休日	定休日
16	17	18	19	20	21	22
定休日	10:00 ~ ☆ベーシック saori 11:00 ~ ラジヨガ saori 12:30 ~ 15:00 ~ アロマリラックス miho 16:00 ~ 19:00 ~ ★フローヨガ miki 20:00 ~	10:00 ~ 骨盤底筋 mik 11:00 ~ ☆ベーシック miki 12:30 ~ 15:00 ~ リンパマッサージ marie 16:00 ~ 19:00 ~ ★経絡ヨガ masami 20:00 ~	定休日	10:30 ~ ヴァンヤサフロー masami 11:30 ~ 15:00 ~ ★ベーシック saori 16:00 ~ 18:00 ~ アロマリラックス marie 19:00 ~ 腸活デトックス marie 20:30 ~	10:00 ~ feeling yoga yoko 11:00 ~ ☆リラックス yoko 12:30 ~ 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:00 ~ ベーシック eriko 20:30 ~	10:00 ~ ☆リラックス satoru 11:00 ~ アライメントヨガ satoru 12:30 ~ 14:00 ~ Bhakti Flow saori 15:00 ~ ベーシック miho 16:00 ~ 17:00 ~
23	24	25	26	27	28	29
8:30 ~ 朝yoga saori 9:30 ~ 8:30のみ	10:30 ~ 骨盤調整ヨガ saori 11:30 ~ 15:00 ~ ★フローヨガ asako 16:00 ~ 18:00 ~ ピラティス saori 19:00 ~ ☆ベーシック saori 20:30 ~	10:00 ~ ラジヨガ miki 11:00 ~ ☆リラックス miki 12:30 ~ 18:00 ~ ☆ベーシック masami 19:00 ~ Active Core masami 20:30 ~	定休日	10:00 ~ アロマリラックス masami 11:00 ~ Active Core masami 12:30 ~ 15:00 ~ 腸活デトックス miho 16:00 ~ 19:00 ~ ★ベーシック marie 20:00 ~	10:00 ~ ☆フローヨガ yoko 11:00 ~ feeling yoga yoko 12:30 ~ 18:00 ~ ベーシック eriko 19:00 ~ ★リラックス yoko 20:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:30 ~	10:00 ~ はじめてのヨガ satoru 11:00 ~ ☆ベーシック satoru 12:30 ~ 14:00 ~ アナトミック骨盤® saori 15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:00 ~ 17:00 ~