

2020

10
october

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
~ SHARANAM INFO ~ * 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 * 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ご注意下さい * ★→ZOOMのみ ☆→スタジオとZOOM同時レッスン				予約QRコード 		** 今月のアロマ ** ・パチュリ ・ユーカリ ・ラベンダー ・スウィートオレンジ	
				1	2	3	
				10:00 ~ Active Core masami 11:00 ~ ☆ベーシック masami 11:30 ~ ☆ベーシック masami 12:30 ~	10:00 ~ ☆ベーシック yoko 11:00 ~ アロマリラックス yoko 12:30 ~ 15:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 16:00 ~ 19:00 ~ ☆骨盤底筋 miki 20:00 ~	8:30 ~ 朝yoga saori 9:30 ~ 10:00 ~ ベーシック satoru 11:00 ~ 14:00 ~ ☆リラックス saori 15:00 ~ 16:00 ~ フローヨガ miho 17:00 ~	
4	5	6	7	8	9	10	
定休日	10:30 ~ ☆リラックス saori 11:30 ~ 15:00 ~ フローヨガ miho 16:00 ~ 18:00 ~ ピラティス saori 19:00 ~ 19:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 20:30 ~	10:00 ~ フローヨガ miki 11:00 ~ 11:30 ~ ☆ベーシック miki 12:30 ~ 18:00 ~ アロマリラックス masami 19:00 ~ 19:30 ~ ☆経絡ヨガ masami 20:30 ~	定休日	10:00 ~ ベーシック masami 11:00 ~ 11:30 ~ アロマリラックス masami 12:30 ~ 15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:00 ~ 19:00 ~ ☆ベーシック marie 20:00 ~	10:30 ~ feeling yoga yoko 11:30 ~ 15:00 ~ ☆Bhakti Flow saori 16:00 ~ 18:00 ~ ベーシック eriko 19:00 ~ 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:30 ~	10:00 ~ アロマリラックス satoru 11:00 ~ 11:30 ~ アナトミック骨盤® saori 12:30 ~ 14:00 ~ ☆ベーシック sayaka 15:00 ~ 16:00 ~ 腸活デトックス miho 17:00 ~	
11	12	13	14	15	16	17	
8:30 ~ 朝yoga saori 9:30 ~ 10:00 ~ Active Core saori 11:00 ~ 14:30 ~ アロマリラックス mikiko 15:30 ~ 16:00 ~ ベーシック mikiko 17:00 ~	10:30 ~ 骨盤調整ヨガ saori 11:30 ~ 15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:00 ~ 18:00 ~ アロマリラックス yukiko 19:00 ~ 19:30 ~ ☆ベーシック saori 20:30 ~	10:00 ~ ラジヨガ miki 11:00 ~ 11:30 ~ ☆リラックス miki 12:30 ~ 14:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 15:00 ~ 19:00 ~ ☆ヴィンヤサフロー masami 20:00 ~	定休日	10:30 ~ ☆経絡ヨガ masami 11:30 ~ 15:00 ~ ピラティス saori 16:00 ~ 18:00 ~ ベーシック marie 19:00 ~ 19:30 ~ ☆リラックス marie 20:30 ~	10:00 ~ アロマリラックス yoko 11:00 ~ 11:30 ~ ☆ベーシック yoko 12:30 ~ 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:00 ~ 19:30 ~ ベーシック eriko 20:30 ~	10:00 ~ はじめてのヨガ satoru 11:00 ~ 11:30 ~ アライメントヨガ satoru 12:30 ~ 14:00 ~ ☆ベーシック saori 15:00 ~ 15:30 ~ はじめての 16:30 ~ アシュタンガヨガ	
18	19	20	21	22	23	24	
定休日	10:00 ~ ピラティス saori 11:00 ~ 11:30 ~ ラジヨガ saori 12:30 ~ 15:00 ~ ベーシック miho 16:00 ~ 19:00 ~ ☆リラックス miki 20:00 ~	10:00 ~ ☆ベーシック miki 11:00 ~ 11:30 ~ 骨盤底筋 miki 12:30 ~ 18:00 ~ 経絡ヨガ masami 19:00 ~ 19:30 ~ Active Core masami 20:30 ~	定休日	10:00 ~ Active Core masami 11:00 ~ 11:30 ~ ☆リラックス 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 ~	10:30 ~ ☆リラックス yoko 11:30 ~ 15:00 ~ シヴァナンダヨガ saori 16:00 ~ 18:00 ~ ベーシック eriko 19:00 ~ 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:30 ~	10:00 ~ アライメントヨガ satoru 11:00 ~ 11:30 ~ ベーシック satoru 12:30 ~ 14:00 ~ アロマリラックス mikiko 15:00 ~ 16:00 ~ 筋膜リリース miho 17:00 ~	
25	26	27	28	29	30	31	
10:00 ~ ★フローヨガ miki 11:00 ~ 11:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30 ~ 14:30 ~ ベーシック sayaka 15:30 ~ 16:00 ~ アロマリラックス sayaka 17:00 ~	10:30 ~ ☆リラックス saori 11:30 ~ 15:00 ~ 腸活デトックス miho 16:00 ~ 18:00 ~ ベーシック yukiko 19:00 ~ 19:30 ~ アナトミック骨盤® saori 20:30 ~	10:00 ~ 骨盤底筋 miki 11:00 ~ 11:30 ~ アロマリラックス miki 12:30 ~ 14:00 ~ ☆ベーシック saori 15:00 ~ 19:00 ~ ☆ヴィンヤサフロー masami 20:00 ~	定休日	10:30 ~ ベーシック masami 11:30 ~ 15:00 ~ ピラティス saori 16:00 ~ 18:00 ~ 腸活デトックス marie 19:00 ~ 19:30 ~ ☆リラックス marie 20:30 ~	10:00 ~ feeling yoga yoko 11:00 ~ 11:30 ~ ☆フローヨガ yoko 12:30 ~ 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:00 ~ 19:30 ~ ベーシック eriko 20:30 ~	10:00 ~ アライメントヨガ satoru 11:00 ~ 11:30 ~ ☆リラックス saori 12:30 ~ 14:00 ~ シヴァナンダヨガ saori 15:00 ~ 16:00 ~ ベーシック miho 17:00 ~	