



2018  
11  
November

# Lesson Schedule



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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
				1	2	3	
~ SHARANAM INFO ~				定休日	10:00~ ベーシック masami	10:00~ ゆったりフロー saori	10:00~ アロマリラックス megumi
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p><b>** 今月のアロマ **</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メイチャン</li> <li>・グレープフルーツ</li> <li>・パチュリー</li> </ul> </div> <p>* シヤ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</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>* 23日(金) 特別レッスン『アスリートヨガ』を開催します。 渡辺ハヤト先生 90分 ¥1,000 定員12名</p>					11:10~ ホットビューティー masami	11:10~ ベーシック risa	11:10~ アジャストヨガ megumi
				14:25~ デトックスヨガ marie	14:25~ アロマリラックス megumi	14:25~ ベーシック miho	
				18:00~ アロマリラックス marie	18:00~ ホットビューティー megumi	14:45~ デトックスヨガ miho	
				19:10~ アロマリラックス marie	19:30~ ホットビューティー megumi	15:55~ デトックスヨガ miho	
				20:40~ アロマリラックス marie	20:40~ ホットビューティー megumi	16:15~ デトックスヨガ miho	
				20:40~ アロマリラックス marie	20:40~ ラジヨガ saori	17:25~ アロマリラックス miho	
4	5	6	7	8	9	10	
定休日	10:00~ アロマリラックス saori	10:00~ ラジヨガ miki	定休日	10:00~ ベーシック masami	10:00~ ピラティス saori	10:00~ ヴィンヤサ megumi	
	11:10~ 骨盤調整 saori	11:10~ ベーシック miki		11:10~ ●新月ヨガ masami	11:10~ アジャストヨガ yoko	11:10~ ベーシック megumi	
	12:40~ フローヨガ yoko	12:40~ シヤラナムヨガ miki		12:40~ シヤラナムヨガ yoko	12:40~ シヤラナムヨガ yoko	12:40~ バクティーフロー saori	
	13:15~ フローヨガ yoko	13:15~ シヤラナムヨガ miki		13:15~ シヤラナムヨガ yoko	13:15~ ベーシック saori	13:15~ 筋膜リリース miho	
	14:25~ リンパマッサージ mika	14:25~ フローヨガ megumi		14:25~ アロマリラックス marie	14:25~ ベーシック saori	14:45~ 筋膜リリース miho	
	18:00~ リンパマッサージ mika	18:00~ フローヨガ megumi		18:00~ アロマリラックス marie	18:00~ ラジヨガ saori	15:55~ アロマリラックス miho	
	19:10~ ベーシック yumi	19:10~ ホットビューティー megumi		19:10~ リンパマッサージ marie	19:10~ ラジヨガ saori	16:15~ アロマリラックス miho	
	19:30~ ベーシック yumi	19:30~ ホットビューティー megumi		19:30~ アロマリラックス marie	19:30~ ラジヨガ saori	17:25~ アロマリラックス miho	
	20:40~ ベーシック yumi	20:40~ ホットビューティー megumi		20:40~ アロマリラックス marie	20:40~ ラジヨガ saori	17:25~ アロマリラックス miho	
11	12	13	14	15	16	17	
10:00~ ヴィンヤサ masami	10:00~ ベーシック saori	10:00~ フローヨガ miki	定休日	10:00~ ヴィンヤサ masami	10:00~ アロマリラックス saori	10:00~ ベーシック megumi	
11:10~ 陰ヨガ masami	11:10~ アナトミック骨盤® saori	11:10~ アロマリラックス risa		11:10~ ヨガニードラ masami	11:10~ ベーシック risa	11:10~ アロマリラックス megumi	
12:40~ ピラティス saori	12:40~ アロマリラックス yoko	12:40~ シヤラナムヨガ risa		12:40~ ゆったりフロー saori	12:40~ シヤラナムヨガ risa	12:40~ アナトミック骨盤® saori	
13:15~ ピラティス saori	13:15~ アロマリラックス yoko	13:15~ シヤラナムヨガ risa		13:15~ ベーシック marie	13:15~ シヤラナムヨガ risa	13:15~ デトックスヨガ miho	
14:25~ ラジヨガ mika	14:25~ フローヨガ megumi	14:25~ ヴィンヤサ megumi		14:25~ ベーシック marie	14:25~ リンパマッサージ marie	14:45~ デトックスヨガ miho	
15:55~ ラジヨガ mika	18:00~ フローヨガ megumi	18:00~ ヴィンヤサ megumi		18:00~ アロマリラックス marie	18:00~ リンパマッサージ marie	15:55~ デトックスヨガ miho	
16:15~ アロマリラックス mika	19:10~ フローヨガ megumi	19:10~ ヴィンヤサ megumi		19:10~ アロマリラックス marie	19:10~ デトックスヨガ marie	16:15~ 筋膜リリース miho	
17:25~ アロマリラックス mika	19:30~ ホットビューティー megumi	19:30~ ベーシック megumi		19:30~ アロマリラックス marie	19:30~ デトックスヨガ marie	17:25~ 筋膜リリース miho	
	20:40~ ホットビューティー megumi	20:40~ ベーシック megumi		20:40~ アロマリラックス marie	20:40~ デトックスヨガ marie	17:25~ 筋膜リリース miho	
18	19	20	21	22	23	24	
定休日	10:00~ ピラティス saori	10:00~ ベーシック miki	定休日	10:00~ アロマリラックス masami	10:00~ ベーシック yoko	10:00~ アジャストヨガ yoko	
	11:10~ ベーシック saori	11:10~ ラジヨガ miki		11:10~ ホットビューティー masami	11:10~ アロマリラックス yoko	11:10~ バクティーフロー saori	
	12:40~ アジャストヨガ yoko	12:40~ シヤラナムヨガ miki		12:40~ シヤラナムヨガ risa	12:40~ シヤラナムヨガ risa	12:40~ ベーシック saori	
	13:15~ アジャストヨガ yoko	13:15~ シヤラナムヨガ miki		13:15~ シヤラナムヨガ risa	13:15~ シヤラナムヨガ risa	13:15~ ベーシック saori	
	14:25~ ラジヨガ megumi	14:25~ アロマリラックス megumi		14:25~ リンパマッサージ marie	14:25~ アスリートヨガ	14:25~ 筋膜リリース miho	
	18:00~ ラジヨガ megumi	18:00~ アロマリラックス megumi		18:00~ リンパマッサージ marie	15:00~ アスリートヨガ	14:45~ 筋膜リリース miho	
	19:10~ ラジヨガ megumi	19:10~ アロマリラックス megumi		19:10~ デトックスヨガ marie	16:15~ バクティーフロー saori	15:55~ アロマリラックス miho	
	19:30~ アロマリラックス megumi	19:30~ ホットビューティー megumi		19:30~ デトックスヨガ marie	17:25~ バクティーフロー saori	16:15~ アロマリラックス miho	
	20:40~ アロマリラックス megumi	20:40~ ホットビューティー megumi		20:40~ デトックスヨガ marie	17:25~ バクティーフロー saori	17:25~ アロマリラックス miho	
25	26	27	28	29	30	定休日	
10:00~ ベーシック masami	10:00~ 骨盤調整 saori	10:00~ フローヨガ miki	10:00~ アロマリラックス masami	10:00~ バクティーフロー saori	10:00~ バクティーフロー saori		
11:10~ ヨガニードラ masami	11:10~ ゆったりフロー saori	11:10~ アロマリラックス risa	11:10~ 陰ヨガ masami	11:10~ アロマリラックス risa	11:10~ アロマリラックス risa		
12:40~ アナトミック骨盤® saori	12:40~ ベーシック yoko	12:40~ シヤラナムヨガ risa	12:40~ ベーシック saori	12:40~ シヤラナムヨガ risa	12:40~ シヤラナムヨガ risa		
13:15~ アナトミック骨盤® saori	13:15~ ベーシック yoko	13:15~ シヤラナムヨガ risa	13:15~ ベーシック saori	13:15~ シヤラナムヨガ risa	13:15~ シヤラナムヨガ risa		
14:25~ リンパマッサージ mika	14:25~ アジャストヨガ yoko	14:25~ ベーシック megumi	14:25~ デトックスヨガ marie	14:25~ ベーシック megumi	14:25~ ベーシック megumi		
15:55~ リンパマッサージ mika	18:00~ アジャストヨガ yoko	18:00~ ベーシック megumi	18:00~ デトックスヨガ marie	18:00~ ベーシック megumi	18:00~ ベーシック megumi		
16:15~ ラジヨガ mika	19:10~ アロマリラックス yoko	19:10~ ヴィンヤサ megumi	19:10~ リンパマッサージ marie	19:10~ ホットビューティー megumi	19:10~ ホットビューティー megumi		
17:25~ ラジヨガ mika	19:30~ アロマリラックス yoko	19:30~ ヴィンヤサ megumi	19:30~ リンパマッサージ marie	19:30~ ホットビューティー megumi	19:30~ ホットビューティー megumi		
	20:40~ アロマリラックス yoko	20:40~ ヴィンヤサ megumi	20:40~ リンパマッサージ marie	20:40~ ホットビューティー megumi	20:40~ ホットビューティー megumi		



