

2019
10
October

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp



～ 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。
- * レッスンの時間に注意して下さい。
- * 22日は定休日になります。【即位礼正殿の儀】

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
		10:00~ ベーシック miki 11:30~ フローヨガ miki 12:40 シャランナムヨガ miki 13:15~ 14:45 18:00~ ヴィンヤサフロー masami 19:30~ 20:40 経絡ヨガ masami	定休日	10:00~ ヴィンヤサフロー masami 11:30~ ベーシック masami 15:00~ 16:10 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~ アロマリラックス marie 19:30~ リンパマッサージ marie	10:00~ アロマリラックス yoko 11:30~ フローヨガ yoko 13:15~ 14:45 シャランナムヨガ yoko 18:00~ 呼吸とヨガ eriko 19:30~ 20:40 Healing yoga eriko	10:00~ パワーヨガ satoru 11:30~ ベーシック saori 13:15~ 14:25 アナトミック骨盤® saori 14:45~ 15:55 筋膜リリース miho 16:15~ 17:25 フローヨガ miho
6	7	8	9	10	11	12
10:00~ アライメントヨガ yoko 11:10 アロマリラックス yoko 14:45~ 15:55 ゆったりフロー saori 16:15~ 17:25 ベーシック miho	10:00~ バクティーフロー saori 11:30~ 13:00 肩甲骨と背骨 saori 18:00~ ベーシック yoko 19:10 パワーヨガ satoru	10:00~ アロマリラックス miki 11:30~ 12:40 骨盤底筋 miki 13:15~ 14:45 シャランナムヨガ miki 18:00~ リンパマッサージ marie 19:30~ 20:40 デトックスヨガ marie	定休日	10:00~ 11:10 経絡ヨガ masami 11:30~ 12:40 アロマリラックス masami 15:00~ 16:10 デトックスヨガ miho 18:00~ 19:10 骨盤調整ヨガ saori 19:30~ 20:40 ベーシック saori	10:00~ ベーシック yoko 11:30~ アライメントヨガ yoko 13:15~ 14:45 シャランナムヨガ yoko 18:00~ 19:10 Healing yoga eriko 19:30~ 20:40 呼吸とヨガ eriko	10:00~ アロマリラックス satoru 11:30~ 12:40 ベーシック satoru 14:45~ 15:55 肩甲骨ヨガ® saori 16:15~ 17:25 ピラティス saori
13	14	15	16	17	18	19
10:00~ ベーシック saori 11:30~ 12:40 肩甲骨ヨガ® saori 午前中のみ	10:00~ 11:10 デトックスヨガ marie 11:30~ 12:40 アロマリラックス marie 14:45~ 15:55 ベーシック saori 16:15~ 17:25 骨盤調整ヨガ saori	10:00~ 11:10 ラジヨガ miki 11:30~ 12:40 ベーシック miki 13:15~ 14:45 シャランナムヨガ miki 18:00~ 19:10 アロマリラックス masami 19:30~ 20:40 陰ヨガ masami	定休日	10:00~ 11:10 ベーシック masami 11:30~ 12:40 経絡ヨガ masami 15:00~ 16:10 ピラティス saori 18:00~ 19:10 デトックスヨガ marie 19:30~ 20:40 アロマリラックス marie	10:00~ 11:10 フローヨガ yoko 11:30~ アロマリラックス yoko 13:15~ 14:25 シャランナムヨガ yoko 18:00~ 19:10 ベーシック eriko 19:30~ 20:40 Healing yoga eriko	10:00~ 11:10 ベーシック satoru 11:30~ 12:40 パワーヨガ satoru 13:15~ 14:25 アロマリラックス saori 14:45~ 15:55 デトックスヨガ miho 16:15~ 17:25 筋膜リリース miho
20	21	22	23	24	25	26
10:00~ アロマリラックス yoko 11:10 フローヨガ yoko 13:30~ 15:00 アスリートヨガ hayato 16:15~ 17:25 90分 ¥2000 バクティーフロー saori	10:00~ 11:10 ベーシック yoko 11:30~ 12:40 アライメントヨガ yoko 18:00~ 19:10 フローヨガ yoko 19:30~ 20:40 アロマリラックス satoru	定休日	定休日	10:00~ 11:10 ヴィンヤサフロー masami 11:30~ 12:40 陰ヨガ masami 15:00~ 16:10 筋膜リリース miho 18:00~ 19:10 ベーシック saori 19:30~ 20:40 アナトミック骨盤® saori	10:00~ 11:10 アライメントヨガ yoko 11:30~ 12:40 フローヨガ yoko 13:15~ 14:45 シャランナムヨガ yoko 18:00~ 19:10 呼吸とヨガ eriko 19:30~ 20:40 ベーシック eriko	10:00~ 11:10 パワーヨガ satoru 11:30~ 12:40 アロマリラックス satoru 14:45~ 15:55 ベーシック miho 16:15~ 17:25 デトックスヨガ miho
27	28	29	30	31		
10:00~ 11:10 ベーシック yumi 11:30~ 12:40 アロマリラックス yumi 午前中のみ	10:00~ 11:10 ラジヨガ saori 11:30~ 12:40 ベーシック saori 13:15~ 14:25 アロマリラックス yoko 18:00~ 19:10 肩甲骨ヨガ® saori 19:30~ 20:40 パワーヨガ satoru	10:00~ 11:10 骨盤底筋 miki 11:30~ 12:40 アロマリラックス miki 13:15~ 14:45 シャランナムヨガ miki 18:00~ 19:10 経絡ヨガ masami 19:30~ 20:40 ヴィンヤサフロー masami	定休日	10:00~ 11:10 アロマリラックス masami 11:30~ 12:40 ヴィンヤサフロー masami 15:00~ 16:10 骨盤調整ヨガ saori 18:00~ 19:10 リンパマッサージ marie 19:30~ 20:40 ベーシック marie	<div data-bbox="1496 1264 1832 1455" data-label="Text"> <p>** 今月のアロマ ** ・メイチャン ・ジンジャー ・ローズマリー ・スウィートオレンジ</p> </div> <div data-bbox="1854 1264 2033 1295" data-label="Text"> <p>予約QRコード</p> </div> <div data-bbox="1863 1311 2011 1439" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="2020 1327 2145 1455" data-label="Image"> </div>	