



2019
1
january



Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>** 今月のアロマ **</p> <p>* マンダリン * ユーカリ * メイチャン * ジュニパー</p>		1	2	3	4	5
		定休日	定休日	定休日	10:00 ~ 骨盤調整 saori 11:00 ~ アロマリラックス risa 12:40 ~ シアラナム risa 13:15 ~ シアラナム risa 14:25 ~ シアラナム risa 18:00 ~ ベーシック eriko 19:10 ~ ベーシック eriko 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:40 ~	10:00 ~ アジャストヨガ megumi 11:00 ~ ベーシック megumi 12:40 ~ ベーシック megumi 13:15 ~ バクティーフロー saori 14:25 ~ バクティーフロー saori 15:55 ~ 筋膜リリース miho 17:15 ~ ホットビューティー miho
6	7	8	9	10	11	12
10:00 ~ アロマリラックス megumi 11:00 ~ ●新月ヨガ megumi 11:30 ~ ●新月ヨガ megumi 12:40 ~ ●新月ヨガ megumi 午前中のみ	10:00 ~ ベーシック saori 11:00 ~ ベーシック saori 11:30 ~ ピラティス saori 12:40 ~ ピラティス saori 13:15 ~ アジャストヨガ yoko 14:25 ~ アジャストヨガ yoko 18:00 ~ フローヨガ yoko 19:10 ~ フローヨガ yoko 19:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 20:40 ~	10:00 ~ ラジヨガ miki 11:00 ~ ラジヨガ miki 11:30 ~ ベーシック risa 12:40 ~ ベーシック risa 13:15 ~ シアラナム risa 14:25 ~ シアラナム risa 15:00 ~ 骨盤調整 saori 16:10 ~ 骨盤調整 saori 18:00 ~ アロマリラックス megumi 19:10 ~ アロマリラックス megumi 19:30 ~ ホットビューティー megumi 20:40 ~	定休日	10:00 ~ ヴィンヤサ masami 11:00 ~ ヴィンヤサ masami 11:30 ~ 陰ヨガ masami 12:40 ~ 陰ヨガ masami 15:00 ~ ゆったりフロー saori 16:10 ~ ゆったりフロー saori 18:00 ~ ベーシック marie 19:10 ~ ベーシック marie 19:30 ~ リンパマッサージ marie 20:40 ~	10:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30 ~ フローヨガ yoko 12:40 ~ フローヨガ yoko 13:15 ~ シアラナム yoko 14:25 ~ シアラナム yoko 18:00 ~ アロマリラックス eriko 19:10 ~ アロマリラックス eriko 19:30 ~ ベーシック eriko 20:40 ~	10:00 ~ ベーシック megumi 11:00 ~ ベーシック megumi 11:30 ~ ヴィンヤサ megumi 12:40 ~ ヴィンヤサ megumi 13:15 ~ アナトミック骨盤® saori 14:25 ~ アナトミック骨盤® saori 14:45 ~ デトックスヨガ miho 15:55 ~ デトックスヨガ miho 16:15 ~ アロマリラックス miho 17:25 ~ アロマリラックス miho
13	14	15	16	17	18	19
10:00 ~ フローヨガ masami 11:00 ~ フローヨガ masami 11:30 ~ ヨガニードラ masami 12:40 ~ ヨガニードラ masami 13:15 ~ ピラティス saori 14:25 ~ ピラティス saori 14:45 ~ リンパマッサージ mika 15:55 ~ リンパマッサージ mika 16:15 ~ アロマリラックス mika 17:25 ~ アロマリラックス mika	10:00 ~ バクティーフロー saori 11:00 ~ バクティーフロー saori 11:30 ~ アナトミック骨盤® saori 12:40 ~ アナトミック骨盤® saori 14:45 ~ 筋膜リリース miho 15:55 ~ 筋膜リリース miho 16:15 ~ アロマリラックス miho 17:25 ~ アロマリラックス miho	10:00 ~ ベーシック miki 11:00 ~ ベーシック miki 11:30 ~ フローヨガ miki 12:40 ~ フローヨガ miki 13:15 ~ シアラナム miki 14:25 ~ シアラナム miki 18:00 ~ ヴィンヤサ megumi 19:10 ~ ヴィンヤサ megumi 19:30 ~ アロマリラックス megumi 20:40 ~	定休日	10:00 ~ アロマリラックス masami 11:00 ~ アロマリラックス masami 11:30 ~ ホットビューティー masami 12:40 ~ ホットビューティー masami 13:15 ~ バクティーフロー saori 14:25 ~ バクティーフロー saori 18:00 ~ デトックスヨガ marie 19:10 ~ デトックスヨガ marie 19:30 ~ ベーシック marie 20:40 ~	10:00 ~ アナトミック骨盤® saori 11:00 ~ アナトミック骨盤® saori 11:30 ~ ベーシック risa 12:40 ~ ベーシック risa 13:15 ~ シアラナム risa 14:25 ~ シアラナム risa 18:00 ~ アロマリラックス eriko 19:10 ~ アロマリラックス eriko 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:40 ~	10:00 ~ アロマリラックス megumi 11:00 ~ アロマリラックス megumi 11:30 ~ アジャストヨガ megumi 12:40 ~ アジャストヨガ megumi 13:15 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 14:25 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 14:45 ~ ベーシック miho 15:55 ~ ベーシック miho 16:15 ~ 筋膜リリース miho 17:25 ~ 筋膜リリース miho
20	21	22	23	24	25	26
10:00 ~ ベーシック yoko 11:00 ~ ベーシック yoko 11:30 ~ ホットビューティー yoko 12:40 ~ ホットビューティー yoko 午前中のみ	10:00 ~ アロマリラックス saori 11:00 ~ アロマリラックス saori 11:30 ~ ベーシック saori 12:40 ~ ベーシック saori 13:15 ~ ○満月ヨガ yoko 14:25 ~ ○満月ヨガ yoko 18:00 ~ ラジヨガ mika 19:10 ~ ラジヨガ mika 19:30 ~ アナトミック骨盤® saori 20:40 ~	10:00 ~ ラジヨガ miki 11:00 ~ ラジヨガ miki 11:30 ~ アロマリラックス risa 12:40 ~ アロマリラックス risa 13:15 ~ シアラナム risa 14:25 ~ シアラナム risa 15:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 16:10 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 18:00 ~ ベーシック megumi 19:10 ~ ベーシック megumi 19:30 ~ ヴィンヤサ megumi 20:40 ~	定休日	10:00 ~ フローヨガ masami 11:00 ~ フローヨガ masami 11:30 ~ ヨガニードラ masami 12:40 ~ ヨガニードラ masami 15:00 ~ ベーシック saori 16:10 ~ ベーシック saori 18:00 ~ リンパマッサージ marie 19:10 ~ リンパマッサージ marie 19:30 ~ アロマリラックス marie 20:40 ~	10:00 ~ ゆったりフロー saori 11:00 ~ ゆったりフロー saori 11:30 ~ チャクラヨガ yoko 12:40 ~ チャクラヨガ yoko 13:15 ~ シアラナム yoko 14:25 ~ シアラナム yoko 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:10 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:30 ~ ベーシック eriko 20:40 ~	10:00 ~ ヴィンヤサ megumi 11:00 ~ ヴィンヤサ megumi 11:30 ~ ベーシック megumi 12:40 ~ ベーシック megumi 13:15 ~ 骨盤調整 saori 14:25 ~ 骨盤調整 saori 14:45 ~ アロマリラックス miho 15:55 ~ アロマリラックス miho 16:15 ~ ホットビューティー miho 17:25 ~ ホットビューティー miho
27	28	29	30	31	~ SHARANAM INFO ~ * シア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 * 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 * レッスン開始時間にご注意ください。	
10:00 ~ アロマリラックス masami 11:00 ~ アロマリラックス masami 11:30 ~ 陰ヨガ masami 12:40 ~ 陰ヨガ masami 【特別レッスン】 13:30 ~ アスリートヨガ hayato 15:00 ~ アスリートヨガ hayato 16:15 ~ ベーシック mika 17:25 ~ ベーシック mika	10:00 ~ 骨盤調整 saori 11:00 ~ 骨盤調整 saori 11:30 ~ ゆったりフロー saori 12:40 ~ ゆったりフロー saori 13:15 ~ アロマリラックス yoko 14:25 ~ アロマリラックス yoko 18:00 ~ ベーシック yoko 19:10 ~ ベーシック yoko 19:30 ~ チャクラヨガ yoko 20:40 ~	10:00 ~ アロマリラックス miki 11:00 ~ アロマリラックス miki 11:30 ~ 骨盤底筋 miki 12:40 ~ 骨盤底筋 miki 13:15 ~ シアラナム miki 14:25 ~ シアラナム miki 18:00 ~ フローヨガ megumi 19:10 ~ フローヨガ megumi 19:30 ~ ホットビューティー megumi 20:40 ~	定休日	10:00 ~ ベーシック masami 11:00 ~ ベーシック masami 11:30 ~ ホットビューティー masami 12:40 ~ ホットビューティー masami 13:15 ~ ピラティス saori 14:25 ~ ピラティス saori 18:00 ~ アロマリラックス marie 19:10 ~ アロマリラックス marie 19:30 ~ デトックスヨガ marie 20:40 ~		