

Lesson Schedule



SHARANAM
YOGA STUDIO

TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>～ SHARANAM INFO ～</p> <p>* 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</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>* レッスンの時間に注意して下さい。</p>					<p>1</p> <p>10:00 ~ バクティーフロー saori</p> <p>11:10 ~ ベーシック risa</p> <p>11:30 ~ ベーシック risa</p> <p>12:40 ~ シャランナムヨガ risa</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ risa</p> <p>14:45 ~ ゆったりフロー saori</p> <p>15:00 ~ ゆったりフロー saori</p> <p>16:10 ~ ゆったりフロー saori</p> <p>18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko</p> <p>19:10 ~ 呼吸とヨガ eriko</p> <p>19:30 ~ アロマリラックス eriko</p> <p>20:40 ~ アロマリラックス eriko</p>	<p>2</p> <p>10:00 ~ ベーシック yumi</p> <p>11:10 ~ ベーシック yumi</p> <p>11:30 ~ アロマリラックス yumi</p> <p>12:40 ~ アロマリラックス yumi</p> <p>13:15 ~ 骨盤調整 saori</p> <p>14:25 ~ 骨盤調整 saori</p> <p>14:45 ~ ホットビューティー miho</p> <p>15:55 ~ ホットビューティー miho</p> <p>16:15 ~ 筋膜リリース miho</p> <p>17:25 ~ 筋膜リリース miho</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ ゆったりフロー saori</p> <p>11:10 ~ ゆったりフロー saori</p> <p>11:30 ~ アロマリラックス saori</p> <p>12:40 ~ アロマリラックス saori</p> <p>13:15 ~ ベーシック yoko</p> <p>14:25 ~ ベーシック yoko</p> <p>18:00 ~ ラジヨガ miki</p> <p>19:10 ~ ラジヨガ miki</p> <p>19:30 ~ 骨盤底筋 miki</p> <p>20:40 ~ 骨盤底筋 miki</p>	<p>10:00 ~ ベーシック miki</p> <p>11:10 ~ ベーシック miki</p> <p>11:30 ~ 骨盤底筋 miki</p> <p>12:40 ~ 骨盤底筋 miki</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ miki</p> <p>14:45 ~ シャランナムヨガ miki</p> <p>15:00 ~ シャランナムヨガ miki</p> <p>16:10 ~ シャランナムヨガ miki</p> <p>18:00 ~ アロマリラックス megumi</p> <p>19:10 ~ アロマリラックス megumi</p> <p>19:30 ~ アジャストヨガ megumi</p> <p>20:40 ~ アジャストヨガ megumi</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ ●新月ヨガ masami</p> <p>11:10 ~ ●新月ヨガ masami</p> <p>11:30 ~ ヨガニードラ masami</p> <p>12:40 ~ ヨガニードラ masami</p> <p>15:00 ~ ピラティス saori</p> <p>16:10 ~ ピラティス saori</p> <p>18:00 ~ ベーシック yoko</p> <p>19:10 ~ ベーシック yoko</p> <p>19:30 ~ フローヨガ yoko</p> <p>20:40 ~ フローヨガ yoko</p>	<p>10:00 ~ ベーシック yoko</p> <p>11:10 ~ ベーシック yoko</p> <p>11:30 ~ アジャストヨガ yoko</p> <p>12:40 ~ アジャストヨガ yoko</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ yoko</p> <p>14:45 ~ シャランナムヨガ yoko</p> <p>18:00 ~ アロマリラックス eriko</p> <p>19:10 ~ アロマリラックス eriko</p> <p>19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko</p> <p>20:40 ~ 呼吸とヨガ eriko</p>	<p>10:00 ~ アロマリラックス yoko</p> <p>11:10 ~ アロマリラックス yoko</p> <p>11:30 ~ フローヨガ yoko</p> <p>12:40 ~ フローヨガ yoko</p> <p>13:15 ~ アナトミック骨盤® saori</p> <p>14:25 ~ アナトミック骨盤® saori</p> <p>14:45 ~ ベーシック miho</p> <p>15:55 ~ ベーシック miho</p> <p>16:15 ~ ホットビューティー miho</p> <p>17:25 ~ ホットビューティー miho</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>10:00 ~ ヴィンヤサ masami</p> <p>11:10 ~ ヴィンヤサ masami</p> <p>11:30 ~ 陰ヨガ masami</p> <p>12:40 ~ 陰ヨガ masami</p> <p>13:15 ~ バクティーフロー saori</p> <p>14:25 ~ バクティーフロー saori</p> <p>14:45 ~ デトックスヨガ mika</p> <p>15:55 ~ デトックスヨガ mika</p> <p>16:15 ~ リンパマッサージ mika</p> <p>17:25 ~ リンパマッサージ mika</p>	<p>10:00 ~ 骨盤調整 saori</p> <p>11:10 ~ 骨盤調整 saori</p> <p>11:30 ~ バクティーフロー saori</p> <p>12:40 ~ バクティーフロー saori</p> <p>13:15 ~ アロマリラックス yoko</p> <p>14:25 ~ アロマリラックス yoko</p> <p>18:00 ~ リンパマッサージ mika</p> <p>19:10 ~ リンパマッサージ mika</p> <p>19:30 ~ ベーシック yumi</p> <p>20:40 ~ ベーシック yumi</p>	<p>10:00 ~ ラジヨガ miki</p> <p>11:10 ~ ラジヨガ miki</p> <p>11:30 ~ アロマリラックス risa</p> <p>12:40 ~ アロマリラックス risa</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ risa</p> <p>14:45 ~ シャランナムヨガ risa</p> <p>18:00 ~ アジャストヨガ megumi</p> <p>19:10 ~ アジャストヨガ megumi</p> <p>19:30 ~ ヴィンヤサ megumi</p> <p>20:40 ~ ヴィンヤサ megumi</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ アロマリラックス masami</p> <p>11:10 ~ アロマリラックス masami</p> <p>11:30 ~ ホットビューティー masami</p> <p>12:40 ~ ホットビューティー masami</p> <p>15:00 ~ 筋膜リリース miho</p> <p>16:10 ~ 筋膜リリース miho</p> <p>18:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>19:10 ~ 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>19:30 ~ アナトミック骨盤® saori</p> <p>20:40 ~ アナトミック骨盤® saori</p>	<p>10:00 ~ ゆったりフロー saori</p> <p>11:10 ~ ゆったりフロー saori</p> <p>11:30 ~ ピラティス risa</p> <p>12:40 ~ ピラティス risa</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ risa</p> <p>14:45 ~ シャランナムヨガ risa</p> <p>18:00 ~ ベーシック eriko</p> <p>19:10 ~ ベーシック eriko</p> <p>19:30 ~ アロマリラックス eriko</p> <p>20:40 ~ アロマリラックス eriko</p>	<p>10:00 ~ ヴィンヤサ masami</p> <p>11:10 ~ ヴィンヤサ masami</p> <p>11:30 ~ 陰ヨガ masami</p> <p>12:40 ~ 陰ヨガ masami</p> <p>13:15 ~ ベーシック saori</p> <p>14:25 ~ ベーシック saori</p> <p>14:45 ~ デトックスヨガ miho</p> <p>15:55 ~ デトックスヨガ miho</p> <p>16:15 ~ フローヨガ miho</p> <p>17:25 ~ フローヨガ miho</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>10:00 ~ デトックス miho</p> <p>11:10 ~ デトックス miho</p> <p>11:30 ~ 筋膜リリース miho</p> <p>12:40 ~ 筋膜リリース miho</p> <p>13:15 ~ アナトミック骨盤® saori</p> <p>14:25 ~ アナトミック骨盤® saori</p> <p>14:45 ~ アロマリラックス risa</p> <p>15:55 ~ アロマリラックス risa</p> <p>16:15 ~ ベーシック risa</p> <p>17:25 ~ ベーシック risa</p>	<p>10:00 ~ バクティーフロー saori</p> <p>11:10 ~ バクティーフロー saori</p> <p>11:30 ~ ベーシック saori</p> <p>12:40 ~ ベーシック saori</p> <p>13:15 ~ アジャストヨガ yoko</p> <p>14:25 ~ アジャストヨガ yoko</p> <p>18:00 ~ デトックスヨガ mika</p> <p>19:10 ~ デトックスヨガ mika</p> <p>19:30 ~ アロマリラックス yumi</p> <p>20:40 ~ アロマリラックス yumi</p>	<p>10:00 ~ 骨盤底筋 miki</p> <p>11:10 ~ 骨盤底筋 miki</p> <p>11:30 ~ ラジヨガ miki</p> <p>12:40 ~ ラジヨガ miki</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ miki</p> <p>14:45 ~ シャランナムヨガ miki</p> <p>15:00 ~ 骨盤調整 saori</p> <p>16:10 ~ 骨盤調整 saori</p> <p>18:00 ~ アロマリラックス megumi</p> <p>19:10 ~ アロマリラックス megumi</p> <p>19:30 ~ フローヨガ megumi</p> <p>20:40 ~ フローヨガ megumi</p>	<p>定休日</p>	<p>楠原 宏子</p> <p>ワークショップ</p> <p>1部 10:30 ~ 12:30</p> <p>2部 14:00 ~ 16:00</p>	<p>10:00 ~ アロマリラックス yoko</p> <p>11:10 ~ アロマリラックス yoko</p> <p>11:30 ~ チャクラヨガ yoko</p> <p>12:40 ~ チャクラヨガ yoko</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ yoko</p> <p>14:45 ~ シャランナムヨガ yoko</p> <p>18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko</p> <p>19:10 ~ 呼吸とヨガ eriko</p> <p>19:30 ~ ベーシック eriko</p> <p>20:40 ~ ベーシック eriko</p>	<p>10:00 ~ ピラティス saori</p> <p>11:10 ~ ピラティス saori</p> <p>11:30 ~ ベーシック saori</p> <p>12:40 ~ ベーシック saori</p> <p>14:45 ~ 筋膜リリース miho</p> <p>15:55 ~ 筋膜リリース miho</p> <p>16:15 ~ アロマリラックス miho</p> <p>17:25 ~ アロマリラックス miho</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>10:00 ~ ヴィンヤサ masami</p> <p>11:10 ~ ヴィンヤサ masami</p> <p>11:30 ~ ヨガニードラ masami</p> <p>12:40 ~ ヨガニードラ masami</p> <p>13:15 ~ ベーシック saori</p> <p>14:25 ~ ベーシック saori</p> <p>14:45 ~ フローヨガ miho</p> <p>15:55 ~ フローヨガ miho</p> <p>16:15 ~ ホットビューティー miho</p> <p>17:25 ~ ホットビューティー miho</p>	<p>10:00 ~ ベーシック saori</p> <p>11:10 ~ ベーシック saori</p> <p>11:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>12:40 ~ 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>15:00 ~ ゆったりフロー saori</p> <p>16:10 ~ ゆったりフロー saori</p> <p>18:00 ~ アジャストヨガ yoko</p> <p>19:10 ~ アジャストヨガ yoko</p> <p>19:30 ~ チャクラヨガ yoko</p> <p>20:40 ~ チャクラヨガ yoko</p>	<p>10:00 ~ フローヨガ miki</p> <p>11:10 ~ フローヨガ miki</p> <p>11:30 ~ ピラティス risa</p> <p>12:40 ~ ピラティス risa</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ risa</p> <p>14:45 ~ シャランナムヨガ risa</p> <p>18:00 ~ ベーシック megumi</p> <p>19:10 ~ ベーシック megumi</p> <p>19:30 ~ アロマリラックス megumi</p> <p>20:40 ~ アロマリラックス megumi</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ アロマリラックス masami</p> <p>11:10 ~ アロマリラックス masami</p> <p>11:30 ~ ヴィンヤサ masami</p> <p>12:40 ~ ヴィンヤサ masami</p> <p>15:00 ~ デトックスヨガ miho</p> <p>16:10 ~ デトックスヨガ miho</p> <p>18:00 ~ 骨盤調整 saori</p> <p>19:10 ~ 骨盤調整 saori</p> <p>19:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>20:40 ~ 肩甲骨ヨガ® saori</p>	<p>10:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>11:10 ~ 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>11:30 ~ ベーシック risa</p> <p>12:40 ~ ベーシック risa</p> <p>13:15 ~ シャランナムヨガ risa</p> <p>14:45 ~ シャランナムヨガ risa</p> <p>15:00 ~ ピラティス saori</p> <p>16:10 ~ ピラティス saori</p> <p>18:00 ~ アロマリラックス eriko</p> <p>19:10 ~ アロマリラックス eriko</p> <p>19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko</p> <p>20:40 ~ 呼吸とヨガ eriko</p>	<p>10:00 ~ ベーシック yumi</p> <p>11:10 ~ ベーシック yumi</p> <p>11:30 ~ アロマリラックス yumi</p> <p>12:40 ~ アロマリラックス yumi</p> <p>13:15 ~ アナトミック骨盤® saori</p> <p>14:25 ~ アナトミック骨盤® saori</p> <p>14:45 ~ バクティーフロー saori</p> <p>15:55 ~ バクティーフロー saori</p> <p>16:15 ~ アジャストヨガ yoko</p> <p>17:25 ~ アジャストヨガ yoko</p>