

2019

4
April

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---|---|--|-----------|--|---|--|
| ** 今月のアロマ ** ・ゼラニウム ・ジュニパー ・ベルガモット ・ペパーミント | 10:00 ~ ベーシック saori 11:10 ~ アナトミック骨盤® saori 12:40 ~ アロマリラックス yoko 13:15 ~ アロマリラックス yoko 14:25 ~ フローヨガ miki 18:00 ~ フローヨガ miki 19:10 ~ 骨盤底筋 miki 19:30 ~ 骨盤底筋 miki 20:40 ~ | 10:00 ~ アロマリラックス miki 11:10 ~ ラジヨガ miki 11:30 ~ シャラナムヨガ miki 12:40 ~ シャラナムヨガ saori 13:15 ~ ゆったりフロー saori 14:45 ~ ベーシック megumi 15:00 ~ ベーシック megumi 16:10 ~ アロマリラックス yoko 18:00 ~ ホットビューティー megumi 19:10 ~ ホットビューティー megumi 19:30 ~ ホットビューティー megumi 20:40 ~ | 3 定休日 | 10:00 ~ ベーシック megumi 11:10 ~ リンパマッサージ megumi 11:30 ~ リンパマッサージ megumi 12:40 ~ アナトミック骨盤® saori 15:00 ~ アナトミック骨盤® saori 16:10 ~ アロマリラックス yoko 18:00 ~ アロマリラックス yoko 19:10 ~ ●新月ヨガ yoko 19:30 ~ ●新月ヨガ yoko 20:40 ~ | 10:00 ~ ピラティス saori 11:10 ~ ベーシック risa 11:30 ~ シャラナムヨガ risa 12:40 ~ シャラナムヨガ risa 13:15 ~ シャラナムヨガ risa 14:45 ~ 呼吸とヨガ eriko 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:10 ~ アロマリラックス eriko 19:30 ~ アロマリラックス eriko 20:40 ~ | 10:00 ~ アジャストヨガ yoko 11:10 ~ アロマリラックス yoko 11:30 ~ アロマリラックス yoko 12:40 ~ ベーシック saori 13:15 ~ フローヨガ miho 14:25 ~ フローヨガ miho 15:55 ~ ホットビューティー miho 16:15 ~ ホットビューティー miho 17:25 ~ |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 10:00 ~ アロマリラックス yumi 11:10 ~ ベーシック yumi 11:30 ~ ベーシック yumi 12:40 ~ 午前中のみ | 10:00 ~ ベーシック saori 11:10 ~ バクティーフロー saori 11:30 ~ アジャストヨガ yoko 12:40 ~ アジャストヨガ yoko 13:15 ~ アジャストヨガ yoko 14:25 ~ 骨盤調整 saori 18:00 ~ 骨盤調整 saori 19:10 ~ アロマリラックス yumi 19:30 ~ アロマリラックス yumi 20:40 ~ | 10:00 ~ フローヨガ miki 11:10 ~ ベーシック risa 11:30 ~ シャラナムヨガ risa 12:40 ~ シャラナムヨガ risa 13:15 ~ シャラナムヨガ risa 14:45 ~ ヴィンヤサ megumi 18:00 ~ ヴィンヤサ megumi 19:10 ~ デトックスヨガ megumi 19:30 ~ デトックスヨガ megumi 20:40 ~ | 10 定休日 | 10:00 ~ アロマリラックス masami 11:10 ~ 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 ~ ベーシック saori 14:25 ~ ベーシック saori 18:00 ~ ゆったりフロー saori 19:10 ~ ゆったりフロー saori 19:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 20:40 ~ 肩甲骨ヨガ® saori | 10:00 ~ アナトミック骨盤® saori 11:10 ~ アナトミック骨盤® saori 11:30 ~ アロマリラックス yoko 12:40 ~ アロマリラックス yoko 13:15 ~ シャラナムヨガ yoko 14:45 ~ シャラナムヨガ yoko 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 ~ 呼吸とヨガ eriko | 10:00 ~ アロマリラックス yumi 11:10 ~ ベーシック yumi 11:30 ~ ベーシック yumi 12:40 ~ ゆったりフロー saori 13:15 ~ ゆったりフロー saori 14:25 ~ 筋膜リリース miho 14:45 ~ 筋膜リリース miho 15:55 ~ デトックスヨガ miho 16:15 ~ デトックスヨガ miho 17:25 ~ |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 10:00 ~ ベーシック yoko 11:10 ~ アジャストヨガ yoko 11:30 ~ アジャストヨガ yoko 12:40 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 13:15 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 14:25 ~ アロマリラックス miho 14:45 ~ 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 | 10:00 ~ ピラティス saori 11:10 ~ ゆったりフロー saori 11:30 ~ ゆったりフロー saori 12:40 ~ アロマリラックス yoko 13:15 ~ アロマリラックス yoko 14:25 ~ ヴィンヤサ megumi 18:00 ~ ヴィンヤサ megumi 19:10 ~ ヴィンヤサ megumi 19:30 ~ リンパマッサージ megumi 20:40 ~ リンパマッサージ megumi | 10:00 ~ 骨盤底筋 miki 11:10 ~ ラジヨガ miki 11:30 ~ ラジヨガ miki 12:40 ~ シャラナムヨガ miki 13:15 ~ シャラナムヨガ miki 14:45 ~ アロマリラックス megumi 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 ~ ホットビューティー megumi | 17 定休日 | 10:00 ~ ヴィンヤサ masami 11:10 ~ ○満月ヨガ masami 11:30 ~ ○満月ヨガ masami 12:40 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 15:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 16:10 ~ アジャストヨガ yoko 18:00 ~ アジャストヨガ yoko 19:10 ~ アジャストヨガ yoko 19:30 ~ チャクラヨガ yoko 20:40 ~ チャクラヨガ yoko | 10:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:10 ~ ピラティス risa 11:30 ~ ピラティス risa 12:40 ~ シャラナムヨガ risa 13:15 ~ シャラナムヨガ risa 14:45 ~ 骨盤調整 saori 15:00 ~ 骨盤調整 saori 16:10 ~ ベーシック eriko 18:00 ~ ベーシック eriko 19:10 ~ ベーシック eriko 19:30 ~ アロマリラックス eriko 20:40 ~ アロマリラックス eriko | 20 定休日 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 10:00 ~ フローヨガ yoko 11:10 ~ アロマリラックス yoko 11:30 ~ アロマリラックス yoko 12:40 ~ アロマリラックス yoko 13:15 ~ フローヨガ yoko 14:25 ~ フローヨガ yoko 18:00 ~ バクティーフロー saori 19:10 ~ バクティーフロー saori 19:30 ~ アロマリラックス yumi 20:40 ~ アロマリラックス yumi | 10:00 ~ アナトミック骨盤® saori 11:10 ~ ベーシック saori 11:30 ~ ベーシック saori 12:40 ~ フローヨガ yoko 13:15 ~ フローヨガ yoko 14:25 ~ フローヨガ yoko 18:00 ~ バクティーフロー saori 19:10 ~ バクティーフロー saori 19:30 ~ アロマリラックス yumi 20:40 ~ アロマリラックス yumi | 10:00 ~ ベーシック miki 11:10 ~ アロマリラックス risa 11:30 ~ アロマリラックス risa 12:40 ~ シャラナムヨガ risa 13:15 ~ シャラナムヨガ risa 14:45 ~ デトックスヨガ megumi 18:00 ~ デトックスヨガ megumi 19:10 ~ ヴィンヤサ megumi 19:30 ~ ヴィンヤサ megumi 20:40 ~ ヴィンヤサ megumi | 24 定休日 | 10:00 ~ アロマリラックス masami 11:10 ~ アロマリラックス masami 11:30 ~ 陰ヨガ masami 12:40 ~ 陰ヨガ 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 ~ ベーシック saori 19:10 ~ ベーシック saori 19:30 ~ アナトミック骨盤® saori 20:40 ~ アナトミック骨盤® saori | 10:00 ~ 骨盤調整 saori 11:10 ~ 骨盤調整 saori 11:30 ~ チャクラヨガ yoko 12:40 ~ チャクラヨガ yoko 13:15 ~ シャラナムヨガ yoko 14:45 ~ シャラナムヨガ 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 ~ ベーシック eriko | 10:00 ~ ヴィンヤサ masami 11:10 ~ ヴィンヤサ masami 11:30 ~ ヨガニードラ masami 12:40 ~ ヨガニードラ masami 13:15 ~ アナトミック骨盤® saori 14:25 ~ アナトミック骨盤® saori 14:45 ~ ホットビューティー miho 15:55 ~ ホットビューティー miho 16:15 ~ アロマリラックス miho 17:25 ~ アロマリラックス miho |
| 28 | 29 | 30 | 定休日 | ~ SHARANAM INFO ~ * シャ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 * レッスンの時間に注意して下さい。 | | |