



2019
6
may

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>～ SHARANAM INFO ～</p> <p>** 今月のアロマ **</p> <p>・レモン ・ジュニパー</p> <p>・ティーツリー</p> <p>・ラベンダー</p>						<p>予約QRコード</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>*30日は定休日になります。</p>						
2	3	4	5	6	7	8
10:00～ アロマリラックス yumi 11:10 11:30～ ベーシック yumi 12:40 午前中のみ	10:00～ ピラティス saori 11:10 11:30～ ベーシック saori 12:40 13:15～ アジャストヨガ yoko 14:25 18:00～ アロマリラックス yoko 19:10 19:30～ フローヨガ satoru 20:40	10:00～ フローヨガ miki 11:10 11:30～ 骨盤底筋 miki 12:40 13:15～ シャランナムヨガ miki 14:45 15:00～ ベーシック saori 16:10 18:00～ 筋膜リリース miho 19:10 19:30～ アロマリラックス yumi 20:40	定休日	10:00～ ベーシック masami 11:10 11:30～ アロマリラックス masami 12:40 13:15～ 肩甲骨ヨガ® saori 14:25 18:00～ ピラティス saori 19:10 19:30～ ゆったりフロー saori 20:40	10:00～ アロマリラックス yoko 11:10 11:30～ フローヨガ yoko 12:40 13:15～ シャランナムヨガ yoko 14:45 18:00～ ベーシック eriko 19:10 19:30～ 呼吸とヨガ eriko 20:40	10:00～ ヴィンヤサ satoru 11:10 11:30～ ベーシック satoru 12:40 13:15～ 肩甲骨ヨガ® saori 14:25 14:45～ アロマリラックス miho 15:55 16:15～ フローヨガ miho 17:25
9	10	11	12	13	14	15
10:00～ 無料体験レッスン masami 11:10 11:30～ アロマリラックス masami 12:40 13:15～ バクティーフロー saori 14:25 14:45～ ベーシック miho 15:55 16:15～ 筋膜リリース miho 17:25	10:00～ ベーシック saori 11:10 11:30～ 骨盤調整 saori 12:40 13:15～ アロマリラックス yoko 14:25 18:00～ 肩甲骨ヨガ® saori 19:10 19:30～ ヴィンヤサ satoru 20:40	10:00～ 骨盤底筋 miki 11:10 11:30～ アロマリラックス miki 12:40 13:15～ シャランナムヨガ miki 14:45 18:00～ ヴィンヤサ masami 19:10 19:30～ 陰ヨガ masami 20:40	定休日	10:00～ アロマリラックス masami 11:10 11:30～ ヴィンヤサ masami 12:40 13:15～ ピラティス saori 14:25 18:00～ ベーシック saori 19:10 19:30～ アナトミック骨盤® saori 20:40	10:00～ アジャストヨガ yoko 11:10 11:30～ ベーシック yoko 12:40 13:15～ シャランナムヨガ yoko 14:45 15:00～ バクティーフロー saori 16:10 18:00～ 呼吸とヨガ eriko 19:10 19:30～ ベーシック eriko 20:40	10:00～ フローヨガ masami 11:10 11:30～ 陰ヨガ masami 12:40 13:15～ ベーシック saori 14:25 14:45～ 筋膜リリース miho 15:55 16:15～ 無料体験レッスン miho 17:25
16	17	18	19	20	21	22
10:00～ アロマリラックス yumi 11:10 11:30～ 経絡ヨガ yumi 12:40 午前中のみ	10:00～ 肩甲骨ヨガ® saori 11:10 11:30～ ゆったりフロー saori 12:40 13:15～ アジャストヨガ yoko 14:25 18:00～ 骨盤底筋 miki 19:10 19:30～ ベーシック satoru 20:40	10:00～ ラジヨガ miki 11:10 11:30～ ベーシック miki 12:40 13:15～ シャランナムヨガ miki 14:45 15:00～ ゆったりフロー saori 16:10 18:00～ デトックスヨガ miho 19:10 19:30～ 経絡ヨガ yumi 20:40	定休日	10:00～ ヴィンヤサ masami 11:10 11:30～ 陰ヨガ masami 12:40 13:15～ ベーシック saori 14:25 18:00～ 骨盤調整 saori 19:10 19:30～ バクティーフロー saori 20:40	10:00～ アロマリラックス yoko 11:10 11:30～ アジャストヨガ yoko 12:40 13:15～ シャランナムヨガ yoko 14:45 18:00～ ベーシック eriko 19:10 19:30～ 呼吸とヨガ eriko 20:40	10:00～ ベーシック satoru 11:10 11:30～ フローヨガ satoru 12:40 13:15～ 経絡ヨガ yumi 14:25 14:45～ アロマリラックス miho 15:55 16:15～ 筋膜リリース miho 17:25
23	24	25	26	27	28	29
10:00～ 無料体験レッスン masami 11:10 12:00～ ダイエットプログラム hayato 13:00 60分 ¥1500 13:30～ アスリートヨガ hayato 15:00 90分 ¥2000 16:15～ アロマリラックス miho 17:25	10:00～ バクティーフロー saori 11:10 11:30～ ベーシック saori 12:40 13:15～ アロマリラックス yoko 14:25 18:00～ アナトミック骨盤® saori 19:10 19:30～ フローヨガ satoru 20:40	10:00～ ベーシック miki 11:10 11:30～ 骨盤底筋 miki 12:40 13:15～ シャランナムヨガ miki 14:45 18:00～ 経絡ヨガ masami 19:10 19:30～ アロマリラックス masami 20:40	定休日	10:00～ 経絡ヨガ masami 11:00 11:30～ ベーシック masami 12:40 13:15～ ゆったりフロー saori 14:25 18:00～ 肩甲骨ヨガ® saori 19:10 19:30～ ピラティス saori 20:40	10:00～ フローヨガ yoko 11:00 11:30～ アロマリラックス yoko 12:40 13:15～ シャランナムヨガ yoko 14:45 15:00～ 骨盤調整 saori 16:10 18:00～ 呼吸とヨガ eriko 19:10 19:30～ ベーシック eriko 20:40	10:00～ アロマリラックス yumi 11:00 11:30～ 経絡ヨガ yumi 12:40 13:15～ アナトミック骨盤® saori 14:25 14:45～ デトックスヨガ miho 15:55 16:15～ 無料体験レッスン miho 17:25