



2019  
8  
august

# Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
<p><b>** 今月のアロマ **</b> ・ペパーミント ・ジュニパー ・ティーツリー</p>				<p>予約QRコード</p> 		
<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 * 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 * 8月11日(日) 楠原宏子スペシャルレッスン 定員12名 要予約 各¥3000</p>						
4	5	6	7	8	9	10
10:00~ ベーシック yumi 11:10 経絡ヨガ yumi 12:40 午前中のみ	10:00~ バクティーフロー saori 11:10 ベーシック saori 12:40 アロマリラックス yoko 13:15~ 14:25 18:00~ アナトミック骨盤® saori 19:10 19:30~ ベーシック satoru 20:40	10:00~ ベーシック miki 11:10 フローヨガ miki 12:40 シャランナムヨガ miki 13:15~ 14:45 ゆったりフロー saori 15:00~ 16:10 18:00~ アロマリラックス masami 19:10 19:30~ ヴィンヤサ masami 20:40	定休日	10:00~ ヴィンヤサ masami 11:10 陰ヨガ masami 12:40 15:00~ 骨盤調整 saori 16:10 18:00~ ベーシック marie 19:10 19:30~ リンパマッサージ marie 20:40	10:00~ アジャストヨガ yoko 11:10 アロマリラックス yoko 12:40 シャランナムヨガ yoko 13:15~ 14:45 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 satoru 11:10 フローヨガ satoru 12:40 アナトミック骨盤® saori 13:15~ 14:25 筋膜リリース miho 14:45~ 15:55 16:15~ ベーシック miho 17:25
11	12	13	14	15	16	17
スペシャルレッスン 楠原宏子 10:30~ チャレンジングポーズ 90分 12:00 14:00~ アシュタンガヨガ 90分 15:30	定休日	定休日	定休日	10:00~ 経絡ヨガ masami 11:10 11:30~ 〇満月ヨガ masami 12:40 18:00~ ゆったりフロー saori 19:10 19:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 20:40	10:00~ フローヨガ yoko 11:10 11:30~ ベーシック yoko 12:40 13:15~ シャランナムヨガ yoko 14:25 18:00~ Healing yoga eriko 19:10 19:30~ 呼吸とヨガ eriko 20:40	10:00~ ベーシック saori 11:10 11:30~ 肩甲骨と背骨 saori 13:00 14:45~ デトックスヨガ miho 15:55 16:15~ アロマリラックス miho 17:25
18	19	20	21	22	23	24
10:00~ 経絡ヨガ yumi 11:10 アロマリラックス yumi 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~ アナトミック骨盤® saori 12:40 18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:10 19:30~ フローヨガ satoru 20:40	10:00~ ラジヨガ miki 11:10 11:30~ ベーシック saori 12:40 18:00~ ヴィンヤサ masami 19:10 19:30~ アロマリラックス masami 20:40	定休日	10:00~ フローヨガ masami 11:10 11:30~ 陰ヨガ masami 12:40 15:00~ アロマリラックス saori 16:10 18:00~ リンパマッサージ marie 19:10 19:30~ デトックスヨガ marie 20:40	10:00~ ベーシック yoko 11:10 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 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 satoru 11:10 11:30~ ベーシック satoru 12:40 13:15~ ピラティス saori 14:25 14:45~ フローヨガ miho 15:55 16:15~ デトックスヨガ miho 17:25
25	26	27	28	29	30	31
10:00~ フローヨガ yoko 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~ 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~ 骨盤底筋 miki 19:10 19:30~ アロマリラックス 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 15:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 16:10 18:00~ リンパマッサージ marie 19:10 19:30~ ベーシック marie 20:40	定休日	10:00~ ヴィンヤサ masami 11:10 11:30~ 経絡ヨガ masami 12:40 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~ フローヨガ yoko 12:40 13:15~ シャランナムヨガ yoko 14:25 18:00~ ベーシック eriko 19:10 19:30~ 呼吸とヨガ eriko 20:40	10:00~ アジャストヨガ yoko 11:10 11:30~ アロマリラックス yoko 12:40 14:45~ ベーシック yumi 15:55 16:15~ 経絡ヨガ yumi 17:25