

2020
3
march

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940
Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
定休日	10:00 ~ ベーシック asako 11:10 ~ アロマリラックス asako 15:00 ~ デトックスヨガ miho 18:00 ~ ベーシック yukiko 19:10 ~ ダイエットヨガ satoru	10:00 ~ アロマリラックス miki 11:10 ~ 骨盤底筋 miki 13:15 ~ シャラナムヨガ miki 14:45 ~ 18:00 ~ ヴィンヤサフロー masmi 19:10 ~ 19:30 ~ 陰ヨガ masmi 20:40 ~	定休日	10:00 ~ ベーシック masami 11:10 ~ Hot Beauty masami 15:00 ~ ピラティス saori 16:10 ~ 18:00 ~ アロマリラックス marie 19:10 ~ 19:30 ~ デトックスヨガ marie 20:40 ~	10:00 ~ フローヨガ yoko 11:10 ~ アロマリラックス yoko 13:15 ~ シャラナムヨガ 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 ~ アライメントヨガ satoru 11:10 ~ ベーシック satoru 13:15 ~ アナトミック骨盤® saori 14:45 ~ アロマリラックス miho 16:15 ~ 筋膜リリース miho 17:25 ~
8	9	10	11	12	13	14
10:00 ~ ベーシック yukiko 11:10 ~ アロマリラックス yukiko 14:30 ~ Bhakti Flow 90分 saori 16:00 ~ 16:15 ~ ベーシック saori 17:25 ~	10:00 ~ ピラティス saori 11:10 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:40 ~ アロマリラックス asako 13:15 ~ 14:25 18:00 ~ ベーシック saori 19:10 ~ アライメントヨガ satoru 20:40 ~	10:00 ~ ラジヨガ miki 11:10 ~ フローヨガ miki 12:40 ~ シャラナムヨガ miki 13:15 ~ 14:45 18:00 ~ アロマリラックス marie 19:10 ~ 19:30 ~ リンパマッサージ marie 20:40 ~	定休日	10:00 ~ ヴィンヤサフロー masami 11:10 ~ アロマリラックス masami 12:40 ~ 15:00 ~ Hot Beauty miho 16:10 ~ 18:00 ~ ラジヨガ saori 19:10 ~ 19:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 20:40 ~	10:00 ~ アロマリラックス saori 11:10 ~ アナトミック骨盤® saori 12:40 ~ 18:00 ~ ベーシック eriko 19:10 ~ 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:40 ~	10:00 ~ ダイエットヨガ satoru 11:10 ~ アロマリラックス satoru 12:40 ~ 14:45 ~ ピラティス saori 15:55 ~ 16:15 ~ ベーシック saori 17:25 ~
15	16	17	18	19	20	21
10:00 ~ アロマリラックス asako 11:30 ~ ベーシック asako 12:40 ~ 午前中のみ 15:00 ~ デトックスヨガ miho 16:10 ~ 18:00 ~ アロマリラックス yukiko 19:10 ~ 19:30 ~ ダイエットヨガ satoru 20:40 ~	10:00 ~ ベーシック saori 11:10 ~ 骨盤調整ヨガ saori 12:40 ~ 15:00 ~ デトックスヨガ miho 16:10 ~ 18:00 ~ アロマリラックス yukiko 19:10 ~ 19:30 ~ ダイエットヨガ satoru 20:40 ~	10:00 ~ 骨盤底筋 miki 11:10 ~ ベーシック miki 12:40 ~ 18:00 ~ Hot Beauty masami 19:10 ~ 19:30 ~ アロマリラックス masami 20:40 ~	定休日	10:00 ~ アロマリラックス masami 11:10 ~ 経絡ヨガ masami 12:40 ~ 15:00 ~ 骨盤調整ヨガ 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 ~ ベーシック saori 11:10 ~ Bhakti Flow 90分 saori 13:00 ~ 14:45 ~ アロマリラックス satoru 15:55 ~ 16:15 ~ ダイエットヨガ satoru 17:25 ~	10:00 ~ アライメントヨガ satoru 11:10 ~ ダイエットヨガ satoru 12:40 ~ 14:45 ~ ベーシック miho 15:55 ~ 16:15 ~ Hot Beauty miho 17:25 ~
22	23	24	25	26	27	28
10:00 ~ アロマリラックス yukiko 11:10 ~ ベーシック yukiko 12:40 ~ 13:15 ~ ピラティス saori 14:25 ~ 14:45 ~ デトックスヨガ miho 15:55 ~ 16:15 ~ 筋膜リリース miho 17:25 ~	10:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:10 ~ ラジヨガ saori 12:40 ~ 13:15 ~ フローヨガ asako 14:25 ~ 18:00 ~ 骨盤底筋 miki 19:10 ~ 19:30 ~ ベーシック satoru 20:40 ~	10:00 ~ フローヨガ miki 11:10 ~ 骨盤底筋 miki 12:40 ~ シャラナムヨガ miki 13:15 ~ 14:45 18:00 ~ デトックスヨガ marie 19:10 ~ 19:30 ~ アロマリラックス marie 20:40 ~	定休日	10:00 ~ ベーシック masami 11:10 ~ 陰ヨガ masami 12:40 ~ 15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:10 ~ 18:00 ~ アロマリラックス saori 19:10 ~ 19:30 ~ アナトミック骨盤® saori 20:40 ~	10:00 ~ アライメントヨガ yoko 11:10 ~ アロマリラックス yoko 13:15 ~ シャラナムヨガ 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 ~ ダイエットヨガ satoru 11:10 ~ ベーシック satoru 12:40 ~ 13:15 ~ 骨盤調整ヨガ saori 14:25 ~ 14:45 ~ Hot Beauty miho 15:55 ~ 16:15 ~ アロマリラックス miho 17:25 ~
29	30	31	<p>~ SHARANAM INFO ~</p> <ul style="list-style-type: none"> * 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 * レッソンの開始時間に注意して下さい 			
10:00 ~ ベーシック yoko 11:10 ~ フローヨガ yoko 12:40 ~ 13:30 ~ アスリートヨガ hayato 15:00 ~ 90分 ¥2000 16:00 ~ 肩甲骨と背骨 saori 17:30 ~	10:00 ~ Bhakti Flow saori 11:10 ~ ベーシック saori 12:40 ~ 15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:10 ~ 18:00 ~ アロマリラックス yukiko 19:10 ~ 19:30 ~ アライメントヨガ satoru 20:40 ~	10:00 ~ ベーシック miki 11:10 ~ アロマリラックス miki 12:40 ~ シャラナムヨガ miki 13:15 ~ 14:45 18:00 ~ 経絡ヨガ masami 19:10 ~ 19:30 ~ Hot Beauty masami 20:40 ~				

