

2020

6

June

Lesson Schedule

SHARANAM
YOGA STUDIO

TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
** 今月のアロマ ** ・ユーカリ ・ジュニパー ・ゼラニウム ・グレープフルーツ	10:30 ~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:30 ~ 11:30 ★ベーシック miki	定休日	10:30 ~ 11:30 ヴィンヤサフロー masami	10:30 ~ 11:30 ★リラックス yoko	10:30 ~ 11:30 ベーシック satoru
	15:00 ~ 16:00 ★ベーシック saori	15:00 ~ 16:00 アロマリラックス saori		15:00 ~ 16:00 筋膜リリース miho	15:00 ~ 16:00 ピラティス saori	14:00 ~ 15:00 ★経絡ヨガ masami
		19:00 ~ 20:00 ★ヴィンヤサフロー masami		19:00 ~ 20:00 ★ベーシック marie	19:00 ~ 20:00 呼吸とヨガ eriko	16:00 ~ 17:00 アロマリラックス saori
7	8	9	10	11	12	13
定休日	10:30 ~ 11:30 ★ベーシック saori	10:30 ~ 11:30 アロマリラックス miki	定休日	10:30 ~ 11:30 ★ベーシック masami	10:30 ~ 11:30 フローヨガ yoko	10:30 ~ 11:30 ★リラックス yoko
	15:00 ~ 16:00 フローヨガ miho	15:00 ~ 16:00 ★骨盤調整ヨガ saori		15:00 ~ 16:00 肩甲骨ヨガ® saori	15:00 ~ 16:00 ★リラックス saori	14:00 ~ 15:00 アナトミック骨盤® saori
	19:00 ~ 20:00 肩甲骨ヨガ® saori	19:00 ~ 20:00 ★ベーシック masami		19:00 ~ 20:00 アロマリラックス marie	19:00 ~ 20:00 ★ベーシック yoko	16:00 ~ 17:00 フローヨガ miho
14	15	16	17	18	19	20
10:30 ~ 11:30 ベーシック yukiko	10:30 ~ 11:30 Bhakti Flow saori	10:30 ~ 11:30 ★ベーシック miki	定休日	10:30 ~ 11:30 経絡ヨガ masami	10:30 ~ 11:30 ★リラックス yoko	10:30 ~ 11:30 アロマリラックス satoru
14:00 ~ 15:00 ★経絡ヨガ masami	15:00 ~ 16:00 ★ベーシック asako	15:00 ~ 16:00 ピラティス saori		15:00 ~ 16:00 フローヨガ miho	12:00 ~ 13:00 フローヨガ yoko	12:30 ~ 13:30 ベーシック satoru
16:00 ~ 17:00 ヴィンヤサフロー masami	19:00 ~ 20:00 ★骨盤底筋 miki	19:00 ~ 20:00 ヴィンヤサフロー masami		19:00 ~ 20:00 ★ベーシック marie	15:00 ~ 16:00 ベーシック saori	14:00 ~ 15:00 ★ヴィンヤサフロー masami
				19:00 ~ 20:00 骨盤調整ヨガ saori	19:00 ~ 20:00 呼吸とヨガ eriko	16:00 ~ 17:00 肩甲骨ヨガ® saori
21	22	23	24	25	26	27
定休日	10:30 ~ 11:30 ★ベーシック saori	10:30 ~ 11:30 骨盤底筋 miki	定休日	10:30 ~ 11:30 ★リラックス masami	10:30 ~ 11:30 feeling yoga yoko	10:30 ~ 11:30 ★フローヨガ yoko
	12:00 ~ 13:00 アロマリラックス saori	15:00 ~ 16:00 ★ベーシック saori		12:00 ~ 13:00 ヴィンヤサフロー masami	15:00 ~ 16:00 ★リラックス saori	14:00 ~ 15:00 ★ベーシック saori
	15:00 ~ 16:00 筋膜リリース miho	19:00 ~ 20:00 アナトミック骨盤® saori		15:00 ~ 16:00 ピラティス saori	19:00 ~ 20:00 ★フローヨガ yoko	16:00 ~ 17:00 筋膜リリース miho
				19:00 ~ 20:00 リンパマッサージ marie	19:00 ~ 20:00 呼吸とヨガ eriko	
28	29	30	~ SHARANAM INFO ~ * 6月の予定はスタジオレッスンとzoomオンラインを合わせた変動スケジュールで行います * レッソンの開始時間に注意して下さい * ★印はオンラインです			
10:30 ~ 11:30 アロマリラックス yukiko	10:30 ~ 11:30 骨盤調整ヨガ saori	10:30 ~ 11:30 ★フローヨガ miki				
12:30 ~ 13:30 肩甲骨ヨガ® saori	15:00 ~ 16:00 ★ベーシック asako	12:00 ~ 13:00 ベーシック miki				
14:00 ~ 15:00 ★ヴィンヤサフロー masami	19:00 ~ 20:00 ★リラックス miki	15:00 ~ 16:00 アロマリラックス saori				
16:00 ~ 17:00 ベーシック masami		19:00 ~ 20:00 Bodymake yoga masami				

予約QRコード

