

2020  
November

# 11 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 ~ ★フローヨガ yoko 11:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30 ~ 12:30 15:00 ~ アロマリラックス miho 16:00 ~ 19:00 ~ シヴァナンダヨガ saori 20:00 ~	10:00 ~ ☆ベーシック masami 11:00 ~ 11:30 ~ 陰ヨガ masami 12:30 14:00 ~ Bhakti Flow saori 15:00 ~ 16:00 ~ ピラティス saori 17:00 ~	定休日	10:30 ~ Active Core masami 11:30 ~ 15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:00 ~ 18:00 ~ リンパマッサージ marie 19:00 ~ 19:30 ~ ☆ベーシック marie 20:30 ~	10:00 ~ ☆リラックス yoko 11:00 ~ 11:30 ~ feeling yoga yoko 12:30 18:00 ~ ベーシック eriko 19:00 ~ 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:30 ~	10:00 ~ ベーシック satoru 11:00 ~ 11:30 ~ アライメントヨガ satoru 12:30 14:00 ~ ☆骨盤調整ヨガ saori 15:00 ~ 16:00 ~ 腸活デトックス miho 17:00 ~	
8	9	10	11	12	13	14	
9:00 ~ 朝yoga saori 10:00 ~ 11:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:00 ~ 14:30 ~ ベーシック mikiko 15:30 ~ 16:00 ~ アロマリラックス mikiko 17:00 ~	10:00 ~ ☆Bhakti Flow saori 11:00 ~ 11:30 ~ アロマリラックス saori 12:30 15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:00 ~ 19:00 ~ ベーシック yukiko 20:00 ~	10:00 ~ ラジヨガ miki 11:00 ~ 11:30 ~ ☆ベーシック miki 12:30 18:00 ~ 経絡ヨガ masami 19:00 ~ 19:30 ~ ☆リラックス masami 20:30 ~	定休日	10:00 ~ Active Core masami 11:00 ~ 11:30 ~ ☆リラックス masami 12:30 18:00 ~ シヴァナンダヨガ saori 19:00 ~ 19:00 ~ ★腸活デトックス marie 20:00 ~	10:00 ~ ☆ベーシック yoko 11:00 ~ 11:30 ~ フローヨガ yoko 12:30 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:00 ~ 19:30 ~ ベーシック eriko 20:30 ~	10:00 ~ アロマリラックス satoru 11:00 ~ 11:30 ~ ☆ベーシック sayaka 12:30 14:00 ~ アナトミック骨盤® saori 15:00 ~ 16:00 ~ フローヨガ miho 17:00 ~	
15	16	17	18	19	20	21	
定休日	10:30 ~ アロマリラックス sayaka 11:30 ~ 15:00 ~ ベーシック miho 16:00 ~ 18:00 ~ ピラティス saori 19:00 ~ 19:30 ~ ★骨盤底筋 miki 20:30 ~	10:00 ~ 骨盤底筋 miki 11:00 ~ 11:30 ~ ☆リラックス miki 12:30 18:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:00 ~ 19:00 ~ ★ヴィンヤサフロー masami 20:00 ~	定休日	10:30 ~ ☆ベーシック masami 11:30 ~ 15:00 ~ フローヨガ miho 16:00 ~ 18:00 ~ 腸活デトックス marie 19:00 ~ 19:30 ~ ☆リラックス marie 20:30 ~	10:30 ~ アロマリラックス yoko 11:30 ~ 14:00 ~ ☆Bhakti Flow saori 15:00 ~ 18:00 ~ ベーシック eriko 19:00 ~ 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:30 ~	10:00 ~ ベーシック satoru 11:00 ~ 11:30 ~ くびれヨガ satoru 12:30 14:00 ~ ★ピラティス saori 15:00 ~ 15:30 ~ はじめての nao 16:40 ~ アシュタンガヨガ	
22	23	24	25	26	27	28	
10:00 ~ ベーシック yukiko 11:00 ~ 11:30 ~ シヴァナンダヨガ saori 12:30 14:30 ~ 骨盤調整ヨガ sayaka 15:30 ~ 16:00 ~ ☆ベーシック sayaka 17:00 ~	9:00 ~ 朝yoga saori 10:00 ~ 11:00 ~ ☆リラックス saori 12:00 ~ 14:30 ~ ベーシック miho 15:30 ~ 16:00 ~ フローヨガ miho 17:00 ~	10:00 ~ ☆フローヨガ miki 11:00 ~ 11:30 ~ 骨盤底筋 miki 12:30 18:00 ~ アロマリラックス masami 19:00 ~ 19:30 ~ ☆経絡ヨガ masami 20:30 ~	定休日	10:00 ~ Active Core masami 11:00 ~ 11:30 ~ 陰ヨガ masami 12:30 18:00 ~ リンパマッサージ marie 19:00 ~ 19:30 ~ ☆ベーシック marie 20:30 ~	10:00 ~ feeling yoga yoko 11:00 ~ 11:30 ~ ☆ベーシック yoko 12:30 15:00 ~ ピラティス saori 16:00 ~ 19:00 ~ ★腸活デトックス marie 20:00 ~	10:00 ~ くびれヨガ satoru 11:00 ~ 11:30 ~ アロマリラックス satoru 12:30 14:00 ~ ☆ベーシック sayaka 15:00 ~ 16:00 ~ 筋膜リリース miho 17:00 ~	
29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>~ SHARANAM INFO ~</p> <p>★ → ZOOMのみ ☆ → スタジオとZOOM同時レッスン</p> </div>					
定休日	10:30 ~ ベーシック mikiko 11:30 ~ 15:00 ~ 腸活デトックス miho 16:00 ~ 18:00 ~ アロマリラックス yukiko 19:00 ~ 19:30 ~ アナトミック骨盤® saori 20:30 ~	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>** 今月のアロマ **</p> <p>・ゼラニウム ・ラベンダー</p> <p>・ベルガモット</p> </div>					<p>予約QRコード</p>