



2020
12
December

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>～ SHARANAM INFO ～</p> <p>* レッスン開始時間にご注意ください</p> <p>* ★ → zoomのみ ☆ → スタジオとzoom同時配信</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>* 12月29日～1月3日まで休業とさせていただきます 1月4日(月)から通常通り営業いたします</p>		1 10:00 ~ ★リラックス miki 11:00 ~ ベーシック saori	2 定休日	3 10:00 ~ Active Core masami 11:30 ~ ★ベーシック masami 15:00 ~ 腸活デトックス miho	4 10:00 ~ アロマリラックス yoko 11:30 ~ ★フローヨガ yoko	5 10:00 ~ ★ベーシック marie 11:30 ~ アロマリラックス satoru 14:00 ~ ピラティス saori 15:00 ~ シヴァナンダヨガ saori
		6 10:00 ~ ベーシック yukiko 11:30 ~ Bhakti Flow saori 14:30 ~ ★リラックス sayaka 16:00 ~ 骨盤調整ヨガ sayaka	7 10:30 ~ ★リラックス saori 15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:00 ~ ★ベーシック yoko	8 10:00 ~ ラジヨガ miki 11:30 ~ フローヨガ miki 18:00 ~ Active Core masami 19:00 ~ ☆リラックス masami	9 定休日	10 10:00 ~ ベーシック masami 11:30 ~ ★リラックス masami 18:00 ~ リンパマッサージ marie 19:00 ~ 腸活デトックス marie
13 定休日	14 10:00 ~ ★フローヨガ yoko 11:30 ~ アロマリラックス saori 15:00 ~ 腸活デトックス miho 19:00 ~ シヴァナンダヨガ saori	15 10:00 ~ 骨盤底筋 miki 11:30 ~ ★ベーシック miki 19:00 ~ ピラティス saori 20:00 ~ ★リラックス masami	16 定休日	17 10:30 ~ Active Core masami 15:00 ~ 筋膜リリース miho 19:00 ~ ベーシック marie 20:00 ~ ★骨盤底筋 miki	18 10:00 ~ feeling yoga yoko 11:30 ~ ★リラックス yoko 18:00 ~ ベーシック eriko 19:00 ~ 呼吸とヨガ eriko	19 10:00 ~ ★フローヨガ yoko 11:30 ~ アロマリラックス satoru 14:00 ~ ベーシック saori 15:00 ~ はじめての nao 15:30 ~ アシュタンガ
20 10:00 ~ 骨盤調整ヨガ saori 11:30 ~ シヴァナンダヨガ saori 14:30 ~ アロマリラックス mikiko 15:30 ~ ★ベーシック mikiko	21 10:30 ~ ★ベーシック saori 15:00 ~ フローヨガ miho 18:00 ~ アロマリラックス yukiko 19:00 ~ アナトミック骨盤® saori	22 10:00 ~ ラジヨガ miki 11:30 ~ ★骨盤底筋 miki 18:00 ~ ベーシック masami 19:00 ~ ☆ヴァンヤサフロー masami	23 定休日	24 10:00 ~ ★ヴァンヤサフロー masami 11:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 15:00 ~ ピラティス saori 19:00 ~ ★リラックス marie	25 10:00 ~ アロマリラックス yoko 11:30 ~ ベーシック yoko 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:00 ~ ベーシック eriko	26 9:00 ~ 朝yoga saori 10:00 ~ Bhakti Flow saori 14:30 ~ ★リラックス sayaka 15:30 ~ 骨盤調整ヨガ sayaka
27 9:00 ~ 朝yoga saori 10:00 ~ ★リラックス miki 11:00 ~ ベーシック saori	28 10:30 ~ 年末イベント 太陽礼拝108回 masami & sayaka 定員4名 + zoom	29 定休日	30 定休日	31 定休日	<p>予約QRコード</p> <p>** 今月のアロマ **</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ユーカリ ・レモン ・ティーツリー ・メイチャン 	