

2021

2  
february

## Lesson Schedule

SHARANAM  
YOGA STUDIO

TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
	10:00 ~ ★ベーシック saori 11:00 ~ アナトミック骨盤® saori 15:00 ~ 筋膜リリース miho 18:30 ~ アロマリラックス yukiko	10:00 ~ ラジヨガ miki 11:00 ~ ★リラックス miki 19:00 ~ アナトミック骨盤® saori 20:00 ~ ★ヴィンヤサフロー masami	定休日	10:00 ~ アロマリラックス masami 11:00 ~ Active Core masami 19:00 ~ 腸活デトックス marie 20:00 ~ ★ベーシック miki	10:00 ~ ★リラックス yoko 11:00 ~ アロマリラックス saori 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:30 ~ ベーシック eriko	9:00 ~ 朝yoga saori 10:00 ~ ピラティス saori 14:30 ~ フローヨガ mikiko 15:30 ~ ★ベーシック mikiko 16:00 ~
7	8	9	10	11	12	13
10:00 ~ ベーシック yukiko 10:00 ~ ★リラックス marie 13:00 ~ 骨盤調整ヨガ saori 16:00 ~ アロマリラックス sayaka	10:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 15:00 ~ ベーシック miho 19:00 ~ シヴァナンダヨガ saori 20:00 ~ ★フローヨガ yoko	10:00 ~ ラジヨガ miki 11:00 ~ 骨盤底筋 miki 18:00 ~ Active Core masami 19:30 ~ ☆ベーシック masami	定休日	9:00 ~ 朝yoga saori 10:00 ~ ★ベーシック masami 14:30 ~ アロマリラックス miho 16:00 ~ 筋膜リリース miho	10:00 ~ ★フローヨガ yoko 11:00 ~ ベーシック mikiko 15:00 ~ ピラティス saori 19:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori	10:00 ~ ベーシック satoru 11:00 ~ Bhakti Flow saori 14:30 ~ ★リラックス sayaka 15:30 ~ 骨盤調整ヨガ sayaka 16:00 ~
14	15	16	17	18	19	20
定休日	10:00 ~ アロマリラックス yoko 11:00 ~ ★ベーシック yoko 15:00 ~ フローヨガ miho 19:00 ~ ★骨盤底筋 miki	10:00 ~ ★フローヨガ miki 11:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 18:00 ~ ピラティス saori 19:00 ~ ★リラックス masami	定休日	10:00 ~ ベーシック masami 11:00 ~ Active Core masami 18:00 ~ アロマリラックス marie 19:30 ~ リンパマッサージ marie	10:00 ~ Active Core yoko 11:00 ~ ★リラックス yoko 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:30 ~ ベーシック eriko	10:00 ~ ★リラックス yoko 11:00 ~ ベーシック saori 14:00 ~ アナトミック骨盤® saori 15:30 ~ はじめての nao 16:40 ~ アシュタンガヨガ
21	22	23	24	25	26	27
10:00 ~ アロマリラックス yukiko 10:00 ~ ★骨盤底筋 miki 13:00 ~ シヴァナンダヨガ saori 16:00 ~ ベーシック sayaka	10:00 ~ ★リラックス saori 11:00 ~ ラジヨガ saori 15:00 ~ 腸活デトックス miho 19:00 ~ ★フローヨガ yoko	9:00 ~ 朝yoga saori 10:00 ~ ★ベーシック miki 14:00 ~ アロマリラックス saori 16:00 ~ 骨盤調整ヨガ sayaka	定休日	10:30 ~ ★ヴィンヤサフロー masami 15:00 ~ ベーシック miho 19:00 ~ ピラティス saori 19:00 ~ ★腸活デトックス marie	10:30 ~ Active Core yoko 15:00 ~ Bhakti Flow saori 18:00 ~ ベーシック eriko 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko	10:00 ~ アロマリラックス satoru 11:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 14:30 ~ ★ベーシック mikiko 15:30 ~ フローヨガ mikiko 16:00 ~
28	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>** 今月のアロマ **</p> <p>・ゼラニウム ・ローズマリー</p> <p>・スイートオレンジ</p> <p>・フランキンセンス</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>~ SHARANAM INFO ~</p> <p>* レッスン開始時間にご注意ください</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ください</p> <p>* ★ → zoomのみ ☆ → スタジオとZOOMスタジオ同時配信</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p>予約QRコード</p>   </div> </div>					