

2021
3
march

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
予約QRコード 	1 10:30 ~ ピラティス saori 11:30 ~	2 10:00 ~ アロマリラックス miki 11:00 ~ 11:30 ~ special class (有料) 12:40 ~ ムーンサイクルヨガ miki	3 定休日	4 10:00 ~ Active Core masami 11:00 ~ 11:30 ~ ★ベーシック masami 12:30 ~	5 10:00 ~ ベーシック yoko 11:00 ~ 11:30 ~ ★リラックス yoko 12:30 ~	6 10:30 ~ ベーシック satoru 11:30 ~ 13:00 ~ 骨盤調整ヨガ saori 14:00 ~ 14:30 ~ ★リラックス mikiko 15:30 ~ 16:00 ~ フローヨガ mikiko 17:00 ~	
	7 10:00 ~ アロマリラックス yukiko 11:00 ~ 10:00 ~ ★フローヨガ yoko 11:00 ~ 13:00 ~ ピラティス saori 14:00 ~ 16:00 ~ ベーシック sayaka 17:00 ~	8 10:30 ~ ★リラックス saori 11:30 ~ 15:00 ~ フローヨガ miho 16:00 ~ 19:00 ~ アナトミック骨盤® saori 20:00 ~ 19:00 ~ ★ベーシック yoko 20:00 ~		9 10:00 ~ ラジヨガ miki 11:00 ~ 11:30 ~ ★ベーシック miki 11:30 ~ 18:00 ~ アロマリラックス masami 19:00 ~ 19:30 ~ Active Core masami 20:30 ~	10 定休日	11 10:30 ~ ベーシック masami 11:30 ~ 15:00 ~ 腸活デトックス miho 16:00 ~ 19:00 ~ シヴァナンダヨガ saori 20:00 ~ 19:00 ~ ★リラックス marie 20:00 ~	12 10:30 ~ ★フローヨガ yoko 11:30 ~ 15:00 ~ アロマリラックス saori 16:00 ~ 18:00 ~ ベーシック eriko 19:00 ~ 19:30 ~ special class (有料) 20:30 ~ 癒しのyoga eriko
14 定休日	15 10:00 ~ ベーシック saori 11:00 ~ 11:30 ~ アナトミック骨盤® saori 12:30 ~ 15:00 ~ 腸活デトックス miho 16:00 ~ 18:30 ~ アロマリラックス yukiko 19:30 ~	16 10:00 ~ フローヨガ miki 11:00 ~ 11:30 ~ ★骨盤底筋 miki 12:30 ~ 19:00 ~ ピラティス saori 20:00 ~ 19:00 ~ ★リラックス masami 20:00 ~	17 定休日	18 10:00 ~ アロマリラックス masami 11:00 ~ 11:30 ~ ★ヴィンヤサフロー masami 12:30 ~ 15:00 ~ 骨盤調整ヨガ saori 16:00 ~ 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:00 ~ 19:30 ~ ベーシック eriko 20:30 ~	19 10:00 ~ ★リラックス yoko 11:00 ~ 11:30 ~ Active Core yoko 12:30 ~ 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:00 ~ 19:30 ~ ベーシック eriko 20:30 ~	20 9:00 ~ 朝yoga saori 10:00 ~ 10:30 ~ ★ベーシック yoko 11:00 ~ 14:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 15:00 ~ 15:30 ~ はじめての nao 16:40 ~ アシュタンガヨガ	
21 10:00 ~ アロマリラックス yukiko 11:00 ~ 13:00 ~ Bhakti Flow saori 14:00 ~ 14:30 ~ ★リラックス sayaka 15:30 ~ 16:00 ~ ベーシック sayaka 17:00 ~	22 10:30 ~ 骨盤調整ヨガ saori 11:30 ~ 15:00 ~ ベーシック miho 16:00 ~ 19:00 ~ シヴァナンダヨガ saori 20:00 ~ 19:00 ~ ★リラックス miki 20:00 ~	23 10:00 ~ ★リラックス miki 11:00 ~ 11:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30 ~ 18:00 ~ Active Core masami 19:00 ~ 19:30 ~ ☆ベーシック masami 20:30 ~	24 定休日	25 10:30 ~ ★ベーシック 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 ~ 腸活デトックス marie 20:30 ~	26 10:30 ~ アロマリラックス yoko 11:30 ~ 15:00 ~ ピラティス saori 16:00 ~ 19:00 ~ ベーシック saori 20:00 ~ 19:00 ~ ★フローヨガ yoko 20:00 ~	27 10:00 ~ ベーシック saori 11:00 ~ 11:30 ~ special class (有料) 12:30 ~ はじめてのFRP® satoru 14:30 ~ フローヨガ mikiko 15:30 ~ 16:00 ~ ★リラックス mikiko 17:00 ~	
28 定休日	29 10:00 ~ シヴァナンダヨガ saori 11:00 ~ 11:30 ~ ★リラックス saori 12:30 ~ 15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:00 ~ 18:30 ~ ベーシック yukiko 19:30 ~	30 10:00 ~ ラジヨガ miki 11:00 ~ 11:30 ~ ★ベーシック miki 12:30 ~ 19:00 ~ アナトミック骨盤® saori 20:00 ~ 19:00 ~ ★ヴィンヤサフロー masami 20:00 ~	31 定休日	~ SHARANAM INFO ~ * レッスン開始時間にご注意ください * 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 * スタジオとZOOMを合わせた変動スケジュールです			** 今月のアロマ ** ・ラベンダー ・ジュニパー ・クラリセージ ・マンダリン