

2021

4
April

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT		
			1	1	2	3		
<p align="center">** 今月のアロマ **</p> <p align="center">・ティーツリー ・ユーカリ ・スイートオレンジ ・レモングラス</p>			<p align="center">～ SHARANAM INFO ～</p> <p>* 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 ★ → zoomのみ ☆ → スタジオとZOOM同時</p>			10:00 ~ Active Core masami 11:00 ~ ベーシック masami 12:30 ~	10:00 ~ ★フローヨガ yoko 11:00 ~ アロマリラックス yoko 12:30 ~	10:30 ~ シヴァナンダヨガ saori 11:30 ~ 13:00 ~ ピラティス saori 14:00 ~ ★ベーシック mikiko 15:30 ~ 16:00 ~ フローヨガ mikiko 17:00 ~
4	5	6	7	8	9	10		
9:00 ~ 朝yoga saori 10:00 ~ 11:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:00 ~ 14:30 ~ ★リラックス sayaka 15:30 ~ 16:00 ~ ベーシック sayaka 17:00 ~	10:00 ~ ベーシック saori 11:00 ~ 11:30 ~ 骨盤調整ヨガ saori 12:30 ~ 18:00 ~ アロマリラックス yoko 19:00 ~ 19:30 ~ Active Core yoko 20:30 ~	10:00 ~ 骨盤底筋 miki 11:00 ~ 11:30 ~ ★リラックス saori 12:30 ~ 18:00 ~ ベーシック masami 19:00 ~ 19:30 ~ ☆ヴィンヤサフロー masami 20:30 ~	定休日	10:30 ~ ★ヴィンヤサフロー masami 11:30 ~ 15:00 ~ ベーシック miho 16:00 ~ 18:00 ~ アロマリラックス marie 19:00 ~ 19:00 ~ 腸活デトックス marie 20:00 ~	10:30 ~ アロマリラックス yoko 11:30 ~ 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:00 ~ 19:00 ~ ★ベーシック yoko 20:00 ~ 19:30 ~ ベーシック eriko 20:30 ~	10:00 ~ ベーシック satoru 11:00 ~ 10:00 ~ ★フローヨガ yoko 11:00 ~ 14:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 15:00 ~ 16:00 ~ アロマリラックス sayaka 17:00 ~		
11	12	13	14	15	16	17		
定休日	10:30 ~ ★リラックス saori 11:30 ~ 15:00 ~ 腸活デトックス miho 16:00 ~ 18:00 ~ ピラティス saori 19:00 ~ 19:00 ~ ★骨盤底筋 miki 20:00 ~	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 ~ ★リラックス masami 20:00 ~	定休日	10:30 ~ Active Core masami 11:30 ~ 15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:00 ~ 19:00 ~ アロマリラックス marie 20:00 ~ 19:00 ~ ★ベーシック miki 20:00 ~	10:00 ~ ★フローヨガ yoko 11:00 ~ 11:30 ~ アナトミック骨盤® saori 12:30 ~ 18:00 ~ ベーシック eriko 19:00 ~ 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:30 ~	10:00 ~ ラジヨガ saori 11:00 ~ 10:00 ~ ★リラックス yoko 11:00 ~ 13:30 ~ シヴァナンダヨガ saori 14:30 ~ 15:30 ~ はじめての nao 16:40 ~ アシュタンガヨガ		
18	19	20	21	22	23	24		
10:00 ~ フローヨガ mikiko 11:00 ~ 13:00 ~ ピラティス saori 14:00 ~ 14:30 ~ ★ベーシック sayaka 15:30 ~ 16:00 ~ アロマリラックス sayaka 17:00 ~	10:30 ~ ラジヨガ saori 11:30 ~ 15:00 ~ アロマリラックス miho 16:00 ~ 19:00 ~ アナトミック骨盤® saori 20:00 ~ 19:00 ~ ★リラックス yoko 20:00 ~	10:00 ~ ★リラックス miki 11:00 ~ 11:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30 ~ 18:00 ~ アロマリラックス masami 19:00 ~ 19:30 ~ ☆ベーシック masami 20:30 ~	定休日	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 ~ フローヨガ miho 16:00 ~ 19:00 ~ リンパマッサージ marie 20:00 ~	10:00 ~ Active Core yoko 11:00 ~ 11:30 ~ ★リラックス yoko 12:30 ~ 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:00 ~ 19:30 ~ ベーシック eriko 20:30 ~	9:00 ~ 朝yoga saori 10:00 ~ 10:30 ~ アロマリラックス satoru 11:30 ~ 14:00 ~ special class (有料) 15:00 ~ Kids Yoga mikiko 16:00 ~ ★ベーシック mikiko 17:00 ~		
25	26	27	28	29	30			
定休日	10:00 ~ シヴァナンダヨガ saori 11:00 ~ 11:30 ~ ベーシック saori 12:30 ~ 15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:00 ~ 19:00 ~ ★フローヨガ miki 20:00 ~	10:00 ~ ラジヨガ miki 11:00 ~ 11:30 ~ ★骨盤底筋 miki 12:30 ~ 19:00 ~ ベーシック saori 20:00 ~ 19:00 ~ ★ヴィンヤサフロー masami 20:00 ~	定休日	10:30 ~ special class (有料) 11:30 ~ Garden Yoga masami 14:30 ~ ★骨盤調整ヨガ sayaka 15:30 ~ 16:00 ~ ベーシック sayaka 17:00 ~	10:00 ~ ★リラックス yoko 11:00 ~ 11:30 ~ ピラティス saori 12:30 ~ 19:00 ~ アロマリラックス saori 20:00 ~ 19:00 ~ ★ベーシック miki 20:00 ~	予約QRコード 		