



2021
6
june

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940
Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
今月のアロマ  クラリセージ / ベルガモット セラニウム / スウィートオレンジ	予約QRコード 	10:30~ 11:30 ★リラックス miki	定休日	10:30~ 11:30 フローヨガ masami	10:00~ 11:00 ★フローヨガ yoko	9:00~ 10:00 朝yoga saori
		15:00~ 16:00 ピラティス saori		15:00~ 16:00 肩甲骨ヨガ® saori	11:30~ 12:30 ピラティス saori	10:00~ 11:00 ★ベーシック yoko
18:00~ 19:00 ベーシック masami	18:00~ 19:00 ベーシック masami	18:00~ 19:00 ベーシック masami	定休日	19:00~ 20:00 アナトミック骨盤® saori	18:00~ 19:00 呼吸とヨガ eriko	14:30~ 15:30 アロマリラックス satoru
19:30~ 20:30 Active Core masami	19:30~ 20:30 Active Core masami	19:30~ 20:30 Active Core masami		19:00~ 20:00 ★リラックス marie	19:30~ 20:30 ベーシック eriko	16:00~ 17:00 special class (有料)
6	7	8	9	10	11	12
定休日	10:30~ 11:30 アロマリラックス saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki	定休日	10:30~ 11:30 ★ベーシック masami	10:30~ 11:30 Active Core yoko	10:00~ 11:00 フローヨガ yoko
	15:00~ 16:00 フローヨガ miho	11:30~ 12:30 ★フローヨガ miki		15:00~ 16:00 ●新月ヨガ miho	18:00~ 19:00 ベーシック eriko	13:00~ 14:00 アナトミック骨盤® saori
18:00~ 19:00 ベーシック saori	18:00~ 19:00 ベーシック saori	19:00~ 20:00 シヴァナンダヨガ saori	18:00~ 19:00 リンパマッサージ marie	19:00~ 20:00 ★フローヨガ yoko	14:30~ 15:30 ★ベーシック sayaka	14:30~ 15:30 ★ベーシック sayaka
19:00~ 20:00 ベーシック saori	19:00~ 20:00 ★リラックス masami	19:00~ 20:00 ★リラックス masami	19:30~ 20:30 アロマリラックス marie	19:30~ 20:30 呼吸とヨガ eriko	16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka	16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka
13	14	15	16	17	18	19
10:00~ 11:00 マインドフルネス瞑想 dai	10:00~ 11:00 Bhakti Flow saori	10:00~ 11:00 アロマリラックス miki	定休日	10:30~ 11:30 Active Core masami	10:00~ 11:00 ベーシック yoko	9:00~ 10:00 朝のラジヨガ saori
13:00~ 14:00 ピラティス saori	11:30~ 12:30 ★リラックス saori	11:30~ 12:30 骨盤底筋 miki		15:00~ 16:00 筋膜リリース miho	11:30~ 12:30 ★リラックス yoko	10:30~ 11:30 ベーシック satoru
14:30~ 15:30 ★ベーシック mikiko	15:00~ 16:00 腸活デトックス miho	18:00~ 19:00 Active Core masami	18:00~ 19:00 ベーシック marie	19:00~ 20:00 シヴァナンダヨガ saori	13:00~ 14:00 ★リラックス saori	13:00~ 14:00 ★リラックス saori
16:00~ 17:00 アロマリラックス mikiko	19:00~ 20:00 ★ベーシック yoko	19:30~ 20:30 ベーシック masami	19:30~ 20:30 腸活デトックス marie	19:00~ 20:00 ★骨盤底筋 miki	15:30~ 16:40 はじめての nao	15:30~ 16:40 はじめての nao
20	21	22	23	24	25	26
定休日	10:30~ 11:30 ベーシック saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki	定休日	10:00~ 11:00 アロマリラックス masami	10:00~ 11:00 ★ベーシック yoko	10:00~ 11:00 ★フローヨガ yoko
	15:00~ 16:00 アロマリラックス miho	11:30~ 12:30 ★骨盤底筋 miki		11:30~ 12:30 フローヨガ masami	11:30~ 12:30 アナトミック骨盤® saori	11:30~ 12:30 special class (有料)
18:00~ 19:00 肩甲骨ヨガ® saori	18:00~ 19:00 肩甲骨ヨガ® saori	19:00~ 20:00 アナトミック骨盤® saori	15:00~ 16:00 ベーシック miho	19:00~ 20:00 シヴァナンダヨガ saori	14:30~ 15:30 ピラティス saori	14:30~ 15:30 ピラティス saori
19:00~ 20:00 ★フローヨガ miki	19:00~ 20:00 ★フローヨガ miki	19:00~ 20:00 ★ベーシック masami	19:00~ 20:00 ★リラックス marie	19:30~ 20:30 呼吸とヨガ eriko	16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka	16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka
27	28	29	30	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 変更する場合がございますので ご了承ください □スタジオとオンラインを合わせた変動スケジュールです □★ → zoom配信のみ ☆ → スタジオとZOOM同時配信		
9:00~ 10:00 朝yoga saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ saori	10:00~ 11:00 ★ベーシック miki	定休日			
13:00~ 14:00 シヴァナンダヨガ saori	11:30~ 12:30 アロマリラックス saori	11:30~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori				
14:30~ 15:30 ★リラックス sayaka	15:00~ 16:00 筋膜リリース miho	18:00~ 19:00 アロマリラックス masami				
16:00~ 17:00 ベーシック sayaka	19:00~ 20:00 ★リラックス yoko	19:30~ 20:30 ヴィンヤサフロー masami				