




7 July LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
31	<p>今月のアロマ </p> <p>グレープフルーツ パチュリー ラベンダー ペパーミント</p>			<p>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する場合がございますのでご了承ください □ スタジオとZOOMオンラインを合わせた変動スケジュールです □ 【★】→ZOOMオンライン配信</p>		<p>1</p> <p>10:30~11:30 アロマリラックス miho 18:00~19:00 ※骨盤底筋 mei 19:30~20:30 ベーシック mei 19:30~20:30 ★リラックス keiko</p>	<p>2</p> <p>9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 special class (有料) フォームローラー miki 14:30~15:30 ★リラックス saori 16:00~17:00 ピラティス saori</p>
定休日							
3	4	5	6	7	8	9	
定休日	<p>10:30~11:30 アナトミック骨盤® saori 15:00~16:00 ベーシック miho 19:00~20:00 アロマリラックス saori</p>	<p>10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ★フローヨガ miki 18:30~19:30 ベーシック saki 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko 20:00~21:00 アロマリラックス saki</p>	定休日	<p>10:30~11:30 アロマリラックス sayaka 15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 リンパマッサージ marie 19:30~20:30 ベーシック marie</p>	<p>10:30~11:30 ベーシック miho 18:00~19:00 アロマリラックス mei 19:30~20:30 フローヨガ mei 19:30~20:00 ★ベーシック keiko</p>	<p>10:00~11:00 ★骨盤調整ヨガ sayaka 10:30~11:30 《特別レッスン》(有料) Nystyle YOGA 60分 14:30~15:30 アロマリラックス satoru 16:00~17:00 ベーシック satoru</p>	
10	11	12	13	14	15	16	
<p>10:00~11:00 マインドフルネス瞑想 dai 11:30~12:30 シヴァナンダヨガ saori 14:30~15:30 ★ベーシック mikiko 16:00~17:00 アロマリラックス mikiko</p>	<p>10:30~11:30 ピラティス saori 15:00~16:00 筋膜リリース miho 18:00~19:00 ベーシック saori</p>	<p>10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★骨盤底筋 miki 18:30~19:30 アロマリラックス saki 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko 20:00~21:00 ヴィンヤサフロー saki</p>	定休日	<p>10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ★リラックス sayaka 18:00~19:00 アロマリラックス saori 19:30~20:30 ベーシック azusa</p>	<p>10:30~11:30 フローヨガ miho 16:00~17:00 肩甲骨ヨガ® saori 18:30~20:00 シヴァナンダ90分 saori 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko</p>	<p>10:00~11:00 FRP®ビギナー satoru 10:00~11:00 ★ベーシック sayaka 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ saori 15:30~17:00 アシュタンガヨガ nao ビギナー90分</p>	
17	18	19	20	21	22	23	
定休日	<p>10:00~11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~12:30 ★リラックス saori 14:30~15:30 アロマリラックス miho 16:00~17:00 筋膜リリース miho</p>	<p>10:00~11:00 フローヨガ miki 11:30~12:30 ★ベーシック miki 18:30~19:30 ヴィンヤサフロー saki 19:30~20:30 ★リラックス keiko 20:00~21:00 ベーシック saki</p>	定休日	<p>10:30~11:30 骨盤調整ヨガ sayaka 15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 ベーシック marie 19:30~20:30 リンパマッサージ marie</p>	<p>10:30~11:30 アロマリラックス miho 18:00~19:00 フローヨガ mei 19:30~20:30 ※骨盤底筋 mei 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko</p>	<p>10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ★フローヨガ sayaka 14:30~15:30 FRP®ビギナー satoru 16:00~17:00 アロマリラックス satoru</p>	
24	25	26	27	28	29	30	
<p>9:00~10:00 朝yoga saori 11:00~12:00 ピラティス saori 14:30~15:30 ★リラックス mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko</p>	<p>10:30~11:30 アロマリラックス saori 15:00~16:00 ベーシック miho 19:30~20:45 アシュタンガ75分 nao</p>	<p>10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★肩甲骨ヨガ® saori 18:30~19:30 ベーシック saki 19:30~20:30 ★ベーシック keiko</p>	定休日	<p>10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 18:00~19:00 アナトミック骨盤® saori 19:30~20:30 アロマリラックス azusa</p>	<p>10:30~11:30 筋膜リリース miho 18:00~19:00 ベーシック mei 19:30~20:30 フローヨガ mei</p>	<p>9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 アロマリラックス satoru 14:30~15:30 ★リラックス saori 16:00~17:00 ベーシック riho</p>	