




11 Nov

## LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
		1	2	3	4	5	
<p>今月のアロマ</p> <p>ペパーミント / ジュニパー グレープフルーツ / スイートオレンジ</p> 		10:30~ 11:30 ラジヨガ miki	定休日	10:00~ 11:00 アロマリラックス sayaka	10:30~ 11:30 フローヨガ miho	9:00~ 10:00 朝yoga saori	
		18:00~ 19:00 ベーシック mizuno		11:30~ 12:30 ★ベーシック sayaka	10:30~ 11:30	10:30~ 11:30	10:30~ 11:30 ★フローヨガ sayaka
		19:30~ 20:30 ヴィンヤサフロー mizuno		13:30~ 15:00 シヴァナンダ90分 saori	16:00~ 17:00 肩甲骨ヨガ® saori	18:00~ 19:00 アロマリラックス miho	14:30~ 15:30 FRP®ビギナー satoru
		19:30~ 20:30 ★リラックス keiko		16:00~ 17:00	19:30~ 20:30 筋膜リリース miho	19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko	16:00~ 17:00 ベーシック satoru
6	7	8	9	10	11	12	
10:30~ 11:40 《特別レッスン》(有料) アームバランスに挑戦!!	10:30~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~ 11:00 ベーシック miki	定休日	10:30~ 11:30 フローヨガ sayaka	10:30~ 11:30 アロマリラックス miho	10:00~ 11:00 アナトミック骨盤® saori	
午前中のみ	15:00~ 16:00 筋膜リリース miho	11:30~ 12:30 ★骨盤底筋 miki		15:00~ 16:00 腸活デトックス miho	18:00~ 19:00 Bhakti Flow saori	14:30~ 15:30 ★ベーシック sayaka	
	18:00~ 19:00 シヴァナンダ saori	18:00~ 19:00 ヴィンヤサフロー mizuno		18:00~ 19:00 ピラティス saori	19:30~ 20:30 マインドフルネス瞑想 dai	16:00~ 17:00 骨盤調整ヨガ sayaka	
		19:30~ 20:30 ベーシック mizuno		19:30~ 20:30 アロマリラックス azusa	19:30~ 20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko		
		19:30~ 20:30 ★フローヨガ keiko					
13	14	15	16	17	18	19	
9:00~ 10:00 朝yoga saori	10:30~ 11:30 骨盤調整ヨガ saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki	定休日	10:30~ 11:30 シヴァナンダ saori	10:30~ 11:30 ベーシック miho	10:00~ 11:00 アロマリラックス satoru	
10:30~ 11:40 《特別レッスン》(有料) Ayurveda yoga ヴァータ編	15:00~ 16:00 アロマリラックス miho	11:30~ 12:30 ★リラックス miki		18:00~ 19:00 ベーシック mei	19:30~ 20:30 アロマリラックス mei	15:30~ 17:00 アシュタンガ90分 nao	
14:30~ 15:30 ★リラックス mikiko		18:30~ 19:30 アロマリラックス mizuno		19:30~ 20:30 フローヨガ mei	19:30~ 20:30 ★リラックス keiko		
16:00~ 17:00 フローヨガ mikiko		19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko					
20	21	22	23	24	25	26	
	10:30~ 11:30 ベーシック sayaka	10:00~ 11:00 ※骨盤底筋 miki	定休日	10:30~ 11:30 アロマリラックス sayaka	10:30~ 11:30 腸活デトックス miho	10:00~ 11:00 ベーシック sayaka	
		11:30~ 12:30 ★フローヨガ miki		15:00~ 16:00 筋膜リリース miho	18:00~ 19:00 アロマリラックス saori	14:30~ 15:30 FRP®ビギナー satoru	
	15:00~ 16:00 フローヨガ miho	18:00~ 19:00 ベーシック mizuno		18:00~ 19:00 ピラティス saori	19:30~ 20:30 フローヨガ sayaka	16:00~ 17:00 アロマリラックス satoru	
	18:00~ 19:00 肩甲骨ヨガ® saori	19:30~ 20:30 ヴィンヤサフロー mizuno		19:30~ 20:30 ベーシック azusa	19:30~ 20:30 ★フローヨガ keiko		
		19:30~ 20:30 ★リラックス keiko					
27	28	29	30	<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する場合がございますのでご了承ください</p> <p>□【★】→ZOOMオンライン配信</p> <p>□※骨盤底筋は女性限定限定クラスです</p>			
10:00~ 11:00 アナトミック骨盤® saori	10:30~ 11:30 アロマリラックス saori	10:30~ 11:30 ラジヨガ miki	定休日				
11:30~ 12:30 special class (有料) サウンドヒーリング ×yoga				15:00~ 16:00			
	15:00~ 16:00 ベーシック miho	18:00~ 19:00 アロマリラックス mizuno		18:00~ 19:00			
14:30~ 15:30 ★フローヨガ mikiko		19:30~ 20:30 ヴィンヤサフロー mizuno		19:30~ 20:30			
16:00~ 17:00 ベーシック mikiko	19:00~ 20:15 アシュタンガ75分 nao	19:30~ 20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko		19:30~ 20:30			