

予約QRコード



2022

12 Dec LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT		
<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> <p>□ シャランナムヨガはマタニティヨガのクラスです</p>				<p>今月のアロマ</p> <p>イランイラン</p> <p>パルマローザ</p> <p>グレープフルーツ</p>		<p>1</p> <p>10:00~11:00 ベーシック sayaka</p> <p>11:30~12:30 ★リラックス sayaka</p>	<p>2</p> <p>10:30~11:30 筋膜リリース miho</p> <p>18:00~19:00 フローヨガ mei</p> <p>19:30~20:30 ベーシック mei</p> <p>19:30~20:30 ★ベーシック keiko</p>	<p>3</p> <p>9:00~10:00 朝yoga saori</p> <p>10:30~11:30 special class miki</p> <p>フォームローラー</p> <p>14:30~15:30 ★ベーシック keiko</p> <p>16:00~17:00 骨盤調整ヨガ keiko</p>
				<p>4</p> <p>定休日</p>	<p>5</p> <p>10:30~11:30 ピラティス saori</p> <p>12:00~13:30 シャランナムヨガ asako</p> <p>15:00~16:00 アロマリラックス miho</p> <p>18:30~19:30 Bhakti Flow saori</p>	<p>6</p> <p>10:00~11:00 アロマリラックス miki</p> <p>11:30~12:30 ★ベーシック miki</p> <p>18:00~19:00 ベーシック mizuno</p> <p>19:30~20:30 Hot Beauty mizuno</p> <p>19:30~20:30 ★フローヨガ keiko</p>	<p>7</p> <p>定休日</p>	<p>8</p> <p>10:30~11:30 フローヨガ sayaka</p> <p>15:00~16:00 ベーシック miho</p> <p>19:30~20:30 アロマリラックス azusa</p>
<p>11</p> <p>9:00~10:00 朝yoga saori</p> <p>10:30~11:30 マインドフルネス瞑想 dai</p> <p>14:30~15:30 ★リラックス mikiko</p> <p>16:00~17:00 フローヨガ mikiko</p>	<p>12</p> <p>10:30~11:30 アロマリラックス saori</p> <p>15:00~16:00 筋膜リリース miho</p> <p>18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori</p>	<p>13</p> <p>10:30~11:30 ラジヨガ miki</p> <p>18:00~19:00 フローヨガ miho</p> <p>19:30~20:30 腸活デトックス miho</p> <p>19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko</p>	<p>14</p> <p>定休日</p>	<p>15</p> <p>10:00~11:00 骨盤調整ヨガ sayaka</p> <p>11:30~12:30 ★ベーシック sayaka</p> <p>18:00~19:00 ベーシック mei</p> <p>19:30~20:30 フローヨガ mei</p>	<p>16</p> <p>10:30~11:30 腸活デトックス miho</p> <p>18:00~19:00 アロマリラックス mei</p> <p>19:30~20:30 ※骨盤底筋 mei</p> <p>19:30~20:30 ★フローヨガ keiko</p>	<p>17</p> <p>9:00~10:00 朝yoga saori</p> <p>10:30~11:30 ベーシック satoru</p> <p>13:00~14:00 ★リラックス saori</p> <p>15:30~17:00 アシュタンガ90分 nao</p>		
<p>18</p> <p>10:30~11:40 《特別レッスン》(有料) 逆転のポーズに 挑戦!!</p> <p>午前中のみ</p>	<p>19</p> <p>10:30~11:30 ベーシック saori</p> <p>15:00~16:00 フローヨガ miho</p> <p>18:30~19:30 アナトミック骨盤® saori</p>	<p>20</p> <p>10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki</p> <p>11:30~12:30 ★フローヨガ miki</p> <p>13:00~14:30 シャランナムヨガ asako</p> <p>18:00~19:00 アロマリラックス mizuno</p> <p>19:30~20:30 Hot Beauty mizuno</p> <p>19:30~20:30 ★ベーシック keiko</p>	<p>21</p> <p>定休日</p>	<p>22</p> <p>10:30~11:30 アロマリラックス sayaka</p> <p>15:00~16:00 腸活デトックス miho</p> <p>18:00~19:00 ピラティス saori</p> <p>19:30~20:30 ベーシック azusa</p>	<p>23</p> <p>10:30~11:30 フローヨガ miho</p> <p>18:00~19:00 ベーシック miho</p> <p>19:30~20:30 筋膜リリース miho</p> <p>19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko</p>	<p>24</p> <p>10:00~11:00 ベーシック satoru</p> <p>11:30~12:30 FRP®ピギナー satoru</p> <p>13:00~14:00 ★骨盤調整ヨガ saori</p> <p>16:00~17:00 アロマリラックス saori</p>		
<p>25</p> <p>10:00~11:00 アロマリラックス saori</p> <p>11:30~12:30 シヴァナンダヨガ saori</p> <p>14:30~15:30 ★フローヨガ mikiko</p> <p>16:00~17:00 ベーシック mikiko</p>	<p>26</p> <p>10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>15:00~16:00 ベーシック miho</p> <p>19:00~20:30 ~年末企画~ 太陽礼拝108回 nao</p>	<p>27</p> <p>10:00~11:00 ベーシック miki</p> <p>11:30~12:30 ★リラックス saori</p> <p>18:30~19:30 アロマリラックス saori</p> <p>19:30~20:30 ★フローヨガ keiko</p>	<p>28</p> <p>定休日</p>	<p>29</p> <p>定休日</p>	<p>30</p> <p>定休日</p>	<p>31</p> <p>定休日</p>		