

予約QRコード



20
23

4

Apr

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	SHARANAM INFO					1
10:00~ アロマリラックス mikiko 11:00 11:30~ ベーシック mikiko 12:30 午前中のみ	<input type="checkbox"/> レッスン開始時間にご注意ください <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 【★】→ZOOMオンライン配信 <input type="checkbox"/> ※骨盤底筋は女性限定限定クラスです <input type="checkbox"/> シャラナムヨガはマタニティ・産後の方を対象とした優しいクラスです				今月のアロマ ゼラニウム ユーカリ ティーツリー マンダリン	10:00~ ラジオ体操 10:30~ 《特別レッスン》(有料) 11:30 New Yorkstyle yoga 10:30~ ★フローヨガ sayaka 11:30 14:30~ アロマリラックス saori 15:30 16:00~ ピラティス saori 17:00
2	3	4	5	6	7	8
定休日	10:30~ ベーシック saori 11:30 15:00~ アロマリラックス miho 16:00 18:00~ 骨盤調整ヨガ saori 19:00	10:00~ ※骨盤底筋 miki 11:00 11:30~ ★リラックス miki 12:30 18:00~ ベーシック mizuno 19:00 19:30~ Hot Aroma mizuno 20:30 19:30~ ★フローヨガ keiko 20:30	定休日	10:30~ アロマリラックス sayaka 11:30 15:00~ フローヨガ miho 16:00 18:00~ ※骨盤底筋 mei 19:00 19:30~ ベーシック mei 20:30	10:30~ 腸活デトックス miho 11:30 18:00~ ベーシック azusa 19:00 19:30~ アロマリラックス azusa 20:30 19:30~ ★骨盤調整ヨガ keiko 20:30	9:45~ ラジオ体操 10:00~ FRP®ビギナー satoru 11:00 11:30~ アロマリラックス satoru 12:30 14:30~ ★リラックス saori 15:30 16:00~ シヴァナンダヨガ saori 17:00
9	10	11	12	13	14	15
8:45~ ラジオ体操 9:00~ 朝yoga saori 10:00 10:30~ アナトミック骨盤® saori 11:30 14:30~ ★ベーシック mikiko 15:30 16:00~ アロマリラックス mikiko 17:00	10:30~ アロマリラックス saori 11:30 12:00~ シャラナムヨガ asako 13:10 15:00~ ベーシック miho 16:00 18:00~ ピラティス saori 19:00	10:00~ ラジヨガ miki 11:00 11:30~ アロマリラックス miki 12:30 18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:00 19:30~ ベーシック mizuno 20:30 19:30~ ★リラックス keiko 20:30	定休日	10:00~ ベーシック sayaka 11:00 11:30~ ★骨盤調整ヨガ sayaka 12:30 18:00~ フローヨガ mei 19:00 19:30~ アロマリラックス mei 20:30	10:30~ フローヨガ miho 11:30 18:00~ アロマリラックス miho 19:00 19:30~ 腸活デトックス miho 20:30 19:30~ ★ベーシック keiko 20:30	9:45~ ラジオ体操 10:00~ アロマリラックス satoru 11:00 10:30~ ★ベーシック sayaka 11:30 11:30~ ベーシック satoru 12:30 15:30~ アシュタング90分 nao 17:00
16	17	18	19	20	21	22
定休日	10:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30 15:00~ 腸活デトックス miho 16:00 18:00~ シヴァナンダヨガ saori 19:00	10:30~ アロマリラックス miki 11:30 18:00~ ベーシック mizuno 19:00 19:30~ フローヨガ mizuno 20:30 19:30~ ★骨盤調整ヨガ keiko 20:30	定休日	10:30~ 骨盤調整ヨガ sayaka 11:30 15:00~ 筋膜リリース miho 16:00 18:00~ アロマリラックス mei 19:00 19:30~ ベーシック mei 20:30	10:30~ ベーシック miho 11:30 18:00~ 骨盤調整ヨガ azusa 19:00 19:30~ アロマリラックス azusa 20:30 19:30~ ★リラックス keiko 20:30	9:45~ ラジオ体操 10:00~ FRP®ビギナー satoru 11:00 11:30~ special class (有料) 12:30 リフレヨガ 14:30~ ★ベーシック keiko 15:30 16:00~ フローヨガ keiko 17:00
23	24	25	26	27	28	29
8:45~ ラジオ体操 9:00~ 朝yoga saori 10:00 10:30~ Bhakti Flow saori 11:30 14:30~ ★リラックス sayaka 15:30 16:00~ ベーシック sayaka 17:00	10:30~ アロマリラックス saori 11:30 12:00~ シャラナムヨガ asako 13:10 15:00~ ベーシック miho 16:00 19:00~ アシュタング75分 nao 20:15	10:00~ ラジヨガ miki 11:00 11:30~ ※骨盤底筋 miki 12:30 18:00~ アロマリラックス mizuno 19:00 19:30~ ベーシック mizuno 20:30 19:30~ ★ベーシック keiko 20:30	定休日	10:00~ ベーシック sayaka 11:00 11:30~ ★リラックス sayaka 12:30 18:00~ ※骨盤底筋 mei 19:00 19:30~ アロマリラックス mei 20:30	10:30~ 筋膜リリース miho 11:30 18:00~ ベーシック saori 19:00 19:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 20:30 19:30~ ★フローヨガ keiko 20:30	9:45~ ラジオ体操 10:00~ アロマリラックス satoru 11:00 11:30~ special class (有料) 12:30 初めてのwheel yoga 14:30~ ★リラックス sayaka 15:30 16:00~ ベーシック sayaka 17:00