

予約QRコード



20
23

5

May

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
今月のアロマ メイチャン ローズマリー スイートオレンジ ペパーミント	10:30~ 11:30 ベーシック saori 15:00~ 16:00 腸活デトックス miho 18:30~ 19:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~ 11:00 フローヨガ miki 11:30~ 12:30 ★リラックス saori 18:00~ 19:00 ベーシック mizuno 19:30~ 20:30 アロマリラックス mizuno 19:30~ 20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	定休日	定休日	定休日	9:45~ ラジオ体操 10:00~ 11:00 FRP®ビギナー satoru 11:30~ 12:30 アロマリラックス satoru 14:30~ 15:30 ★リラックス saori 16:00~ 17:00 シヴァナンダヨガ saori
7	8	9	10	11	12	13
8:45~ ラジオ体操 9:00~ 10:00 朝yoga saori 10:30~ 11:30 マインドフルネス瞑想 dai 14:30~ 15:30 ★フローヨガ mikiko 16:00~ 17:00 アロマリラックス mikiko	10:30~ 11:30 アロマリラックス saori 12:00~ 13:10 シャラナムヨガ asako 15:00~ 16:00 筋膜リリース miho 18:00~ 19:00 Bhakti Flow saori	10:30~ 11:30 ラジヨガ miki 18:00~ 19:00 アロマリラックス mizuno 19:30~ 20:30 ベーシック mizuno 19:30~ 20:30 ★フローヨガ keiko	定休日	10:00~ 11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~ 12:30 ★リラックス sayaka 18:00~ 19:00 ベーシック mei 19:30~ 20:30 アロマリラックス mei	10:30~ 11:30 フローヨガ miho 15:00~ 16:00 ピラティス saori 18:00~ 19:00 ベーシック azusa 19:30~ 20:30 骨盤調整ヨガ azusa 19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko	8:45~ ラジオ体操 9:00~ 10:00 朝yoga saori 10:30~ 11:30 ベーシック satoru 14:30~ 15:30 ★骨盤調整ヨガ keiko 16:00~ 17:00 フローヨガ keiko
14	15	16	17	18	19	20
10:00~ 11:00 ベーシック mikiko 11:30~ 12:30 アロマリラックス mikiko 午前中のみ	10:30~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori 15:00~ 16:00 アロマリラックス miho 18:30~ 19:30 シヴァナンダヨガ saori	10:00~ 11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~ 12:30 ★ベーシック miki 18:00~ 19:00 ベーシック mizuno 19:30~ 20:30 アロマリラックス mizuno 19:30~ 20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	定休日	10:30~ 11:30 ベーシック sayaka 15:00~ 16:00 フローヨガ miho 18:00~ 19:00 ※骨盤底筋 mei 19:30~ 20:30 ベーシック mei	10:30~ 11:30 アロマリラックス miho 18:00~ 19:00 ピラティス saori 19:30~ 20:00 音浴 30min saori 19:30~ 20:30 ★リラックス keiko	10:00~ 11:00 アロマリラックス satoru 10:30~ 11:30 ★ベーシック sayaka 11:30~ 12:30 FRP®ビギナー satoru 15:30~ 17:00 アシュタンガ90分 nao
21	22	23	24	25	26	27
定休日	10:30~ 11:30 ベーシック saori 12:00~ 13:10 シャラナムヨガ asako 15:00~ 16:00 腸活デトックス miho 18:00~ 19:00 アナトミック骨盤® saori 19:30~ 20:00 音浴 30min saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30~ 12:30 ※骨盤底筋 miki 18:00~ 19:00 アロマリラックス mizuno 19:30~ 20:30 ベーシック mizuno 19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko	定休日	10:00~ 11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~ 12:30 ★ベーシック sayaka 18:00~ 19:00 ベーシック mei 19:30~ 20:30 アロマリラックス mei	10:30~ 11:30 フローヨガ miho 15:00~ 16:00 ピラティス saori 18:00~ 19:00 アロマリラックス azusa 19:30~ 20:30 骨盤調整ヨガ azusa 19:30~ 20:30 ★フローヨガ keiko	8:45~ ラジオ体操 9:00~ 10:00 朝yoga saori 10:30~ 11:30 special class (有料) 初めてのwheel yoga 14:30~ 15:30 ★リラックス sayaka 16:00~ 17:00 ベーシック sayaka
28	29	30	31	<p>SHARANAM info</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 		
10:30~ 11:40 《特別レッスン》(有料) 優しい開脚 14:30~ 15:30 ★ベーシック mikiko 16:00~ 17:00 アロマリラックス mikiko	10:30~ 11:30 アロマリラックス saori 15:00~ 16:00 筋膜リリース miho 19:00~ 20:15 アシュタンガ75分 nao	10:30~ 11:30 ベーシック miki 18:00~ 19:00 腸活デトックス miho 19:30~ 20:30 フローヨガ miho 19:30~ 20:30 ★リラックス keiko	定休日			