

予約QRコード



20
23

6

Jun

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT									
SHARANAM INFO □レッスンの開始時間にご注意ください □レッスンの内容・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 □【★】→ZOOMオンライン配信 □※骨盤底筋は女性限定クラスです □シャラン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 □お話し会参加はドネーション制になります 一口¥100円から				1 10:00~11:00 優しいフロー sayaka 11:30~12:30 ★リラックス sayaka 15:00~16:00 ベーシック miho 18:00~19:00 アロマリラックス mei 19:30~20:30 ベーシック mei		2 10:30~11:30 アロマリラックス miho 18:00~19:00 ベーシック azusa 19:30~20:30 アロマリラックス azusa 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko		3 9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 ほぐしヨガ satoru 11:30~12:30 ベーシック satoru 14:30~15:30 ★リラックス saori 16:00~17:00 Bhakti Flow saori							
4				5		6		7		8		9		10	
定休日				10:30~11:30 ベーシック saori 15:00~16:00 アロマリラックス miho 18:00~19:00 アナミック骨盤® 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 ★ベーシック sayaka 18:00~19:00 ベーシック mei 19:30~20:30 ※骨盤底筋 mei		10:30~11:30 ベーシック miho 18:00~19:00 アロマリラックス saori 19:15~19:45 音浴 30min saori 19:30~20:30 ★リラックス keiko		8:45~ ラジオ体操 9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 FRP®ビギナー satoru 14:30~15:30 ★骨盤調整ヨガ keiko 16:00~17:00 アロマリラックス keiko	
11				12		13		14		15		16		17	
8:45~ ラジオ体操 9:00~10:00 朝yoga saori 10:15~10:45 音浴 30min saori 11:00~12:00 シヴァナンダヨガ saori 14:30~15:30 ★リラックス mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko				10:30~11:30 アロマリラックス saori 12:00~13:10 シャランナムヨガ asako 15:00~16:00 ベーシック miho 18:00~19:00 ピラティス saori		10:00~11:00 ※骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ★リラックス 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 ★リラックス keiko		定休日		10:30~11:30 ベーシック sayaka 15:00~16:00 筋膜リリース miho 18:00~19:00 アロマリラックス mei 19:30~20:30 ベーシック mei		10:30~11:30 腸活デトックス miho 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ azusa 19:30~20:30 アロマリラックス azusa 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko		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 13:00~14:00 ★肩甲骨ヨガ® saori 15:30~17:00 アシュタンガ90分 nao	
18				19		20		21		22		23		24	
定休日				10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori 15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 シヴァナンダヨガ saori		10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ベーシック miki 18:00~19:00 アロマリラックス mizuno 19:30~20:30 優しいフロー mizuno 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ 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 ※骨盤底筋 mei 19:30~20:30 アロマリラックス mei		10:30~11:30 ベーシック miho 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori 19:15~19:45 音浴 30min saori 19:30~20:30 ★ベーシック keiko		10:00~11:00 アロマリラックス mikiko 11:30~12:30 フローヨガ mikiko 13:00~14:00 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	
25				26		27		28		29		30		今月のアロマ グレープフルーツ ジンジャー ティーツリー パチュリー	
8:45~ ラジオ体操 9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~12:00 おはなし会 ドネーション制 12:30~13:30 Bhakti Flow saori 14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka				10:30~11:30 アロマリラックス saori 12:00~13:10 シャランナムヨガ asako 15:00~16:00 ベーシック miho		10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ★骨盤底筋 miki 18:00~19:00 優しいフロー mizuno 19:30~20:30 アロマリラックス mizuno 19:30~20:30 ★ベーシック keiko		定休日		10:30~11:30 優しいフロー sayaka 15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 アロマリラックス mei 19:30~20:30 ベーシック mei		10:30~11:30 アロマリラックス 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			