予約QRコード

2023 7 Jul

LESSON SCHEDULE

SHARANAM YOGA STUDIO

TEL:027-257-3940
Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	**31**	＼SHARANAM iNFO／ □ レッスンの開始時間にご注意ください □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 □【★】→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 パルマローザ マンダリン ユーカリ ゼラニウム				**1**
8：45～ ラジオ体操 9：00～10:00 朝yoga saori 10：15～10:45 音浴 30min saori 11：30～12:30 ピラティス 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 骨盤調整ヨガ saori 15：00～16:00 アロマリラックス miho 18：00～19:00 Bhakti Flow saori					9：45～ ラジオ体操 10：00～11:00 ベーシック satoru 11：30～12:30 FRP®ビギナー satoru 14：00～15:00 ★ゆったりヨガ saori 16：00～17:00 肩甲骨ヨガ® saori
2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
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 肩甲骨ヨガ® saori	10：00～11:00 ラジヨガ miki 11：30～12:30 アロマリラックス miki 18：00～19:00 ベーシック mizuno 19：30～20:30 優しいフロー 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 ※骨盤底筋 mei 19：30～20:30 ベーシック mei	10：30～11:30 優しいフロー 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	9：45～ ラジオ体操 10：00～11:00 ほぐしヨガ satoru 11：30～12:30 アナトミック骨盤® saori 14：30～15:30 ★リラックス keiko 16：00～17:00 ベーシック keiko
9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
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 12：00～13:30 シヴァナンダ90分 saori 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 肩甲骨ヨガ® saori 12：00～13:10 シャラナムヨガ asako 15：00～16:00 ベーシック miho 18：00～19:00 アロマリラックス saori	10：00～11:00 ※骨盤底筋 miki 11：30～12:30 ★フローヨガ miki 18：00～19:00 優しいフロー mizuno 19：30～20:30 ベーシック 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 フローヨガ miho 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 アロマリラックス miho 18：00～19:00 Bhakti Flow saori 19：30～20:30 ★フローヨガ keiko	9：45～ ラジオ体操 10：00～11:00 アロマリラックス satoru 11：30～12:30 骨盤調整ヨガ saori 13：00～14:00 ★ゆったりヨガ saori 15：30～17:00 アシュタンガ90分 nao
16	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**
special WS 浅野佑介先生 10：30～12:00 ハタヨガフロー 90min 14：00～15:30 インナーシェイプ 90min	10：00～11:00 ピラティス saori 11：30～12:30 アロマリラックス saori 14：30～15:30 筋膜リリース miho 16：00～17:00 ベーシック miho	10：00～11:00 ラジヨガ 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 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 優しいフロー sayaka 11：30～12:30 ★リラックス sayaka 18：00～19:00 アロマリラックス mei 19：30～20:30 ※骨盤底筋 mei	10：30～11:30 ベーシック 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 ★リラックス keiko	8：45～ ラジオ体操 9：00～10:00 朝yoga saori 10：30～11:30 アロマリラックス satoru 14：30～15:30 ★ベーシック mikiko 16：00～17:00 フローヨガ mikiko
23	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**
定休日	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 ベーシック miho 19：00～20:15 アシュタンガ75分 nao	10：00～11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11：30～12:30 ★リラックス saori 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	10：30～11:30 ベーシック sayaka 15：00～16:00 筋膜リリース miho 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 腸活デトックス miho 18：00～19:00 シヴァナンダヨガ saori 19：15～19:45 音浴 30min saori 19：30～20:30 ★ベーシック keiko	9：45～ ラジオ体操 10：00～11:00 FRP®ビギナー satoru 11：30～12:30 ほぐしヨガ satoru 14：00～15:00 アロマリラックス saori 16：00～17:00 special class (有料) 初めてのwheel yoga