

予約QRコード



20
23

8

Aug

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
SHARANAM INFO □ レッスン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 □ 5(土)New Yorkstyle yoga ・ 20(日)おはなし会 □ 8/13(日)～8/16(水) お盆休み		1 10:00～11:00 ベーシック miki 11:30～12:30 ★フローヨガ miki 18:00～19:00 腸活デトックス miho 19:30～20:30 アロマリラックス miho 19:30～20:30 ★リラックス keiko	2 定休日	3 10:30～11:30 優しいフロー sayaka 15:00～16:00 アロマリラックス saori 18:00～19:00 ※骨盤底筋 mei 19:30～20:30 ベーシック mei	4 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 骨盤調整ヨガ azusa 19:30～20:30 ★フローヨガ keiko	5 10:30～11:30 《特別レッスン》(有料) New Yorkstyle yoga 14:30～15:30 ★リラックス sayaka 16:00～17:00 ベーシック sayaka
6 8:45～ラジオ体操 9:00～朝yoga saori 10:30～11:30 マインドフルネス瞑想 dai 12:00～13:00 骨盤調整ヨガ saori 14:30～15:30 ★ベーシック mikiko 16:00～17:00 フローヨガ mikiko	7 10:30～11:30 肩甲骨ヨガ® saori 15:00～16:00 フローヨガ miho 18:00～19:00 アナトミック骨盤® saori	8 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	9 定休日	10 10:30～11:30 アロマリラックス sayaka 15:00～16:00 腸活デトックス miho 18:00～19:00 ベーシック mei 19:30～20:30 アロマリラックス mei	11 9:45～ラジオ体操 10:00～11:00 ベーシック miho 11:30～12:30 筋膜リリース miho 14:30～15:30 ★ゆったりヨガ saori 16:00～17:00 ピラティス saori	12 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 13:00～14:00 ★肩甲骨ヨガ® saori 15:30～17:00 アシュタナ90分 nao
13 定休日	14 定休日	15 定休日	16 定休日	17 10:00～11:00 ベーシック 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	18 10:30～11:30 腸活デトックス 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	19 8:45～ラジオ体操 10:00～11:00 アロマリラックス saori 11:30～12:30 ★ゆったりヨガ saori 14:30～15:30 FRP®ビギナー satoru 16:00～17:00 ベーシック satoru
20 9:00～朝yoga saori 10:30～12:00 おはなし会 (ドネーション制) 気軽に参加下さい 要予約 12:30～13:30 シヴァナンダヨガ saori 14:30～15:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 16:00～17:00 ベーシック sayaka	21 10:30～11:30 ベーシック saori 15:00～16:00 筋膜リリース miho 18:00～19:00 肩甲骨ヨガ® saori	22 10:30～11:30 ※骨盤底筋 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 ★フローヨガ keiko	23 定休日	24 10:00～11:00 アロマリラックス sayaka 11:30～12:30 ★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	25 10:30～11:30 ベーシック miho 18:00～19:00 Bhakti Flow saori 19:15～19:45 音浴 30min saori 19:30～20:30 ★リラックス keiko	26 9:45～ラジオ体操 10:00～11:00 ベーシック satoru 11:30～12:30 ほぐしヨガ satoru 14:30～15:30 ★リラックス saori 16:00～17:00 ピラティス saori
27 10:00～11:00 アロマリラックス mikiko 11:30～12:30 ベーシック mikiko 午前中のみ	28 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 アシュタナ75分 nao	29 10:00～11:00 ベーシック 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 ★骨盤調整ヨガ keiko	30 定休日	31 10:30～11:30 優しいフロー sayaka 15:00～16:00 ピラティス saori 18:00～19:00 アロマリラックス mei 19:30～20:30 ベーシック mei	今月のアロマ ・レモングラス ・スイートオレンジ ・ティーツリー ・ペパーミント	