

20
23

9

Sep

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
SHARANAM info □ レッソンの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 □ 10(日)上村真央先生 special WS ・ 16(土)special class 『初めてのwheel yoga』				今月のアロマ グレープフルーツ メイチャン ローズマリー シダーウッド	1 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	2 9:45~ ラジオ体操 10:00~ 11:00 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~ 12:30 ★ゆったりヨガ saori 14:30~ 15:30 アロマリラックス satoru 16:00~ 17:00 FRP®ビギナー satoru
3 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 ベーシック mikiko 16:00~ 17:00 フローヨガ mikiko	4 10:30~ 11:30 骨盤調整ヨガ saori 12:00~ 13:00 ★リラックス saori 15:00~ 16:00 アロマリラックス miho 19:00~ 20:15 アシュタナガ75分 Nao	5 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 ★リラックス keiko	6 定休日	7 10:30~ 11:30 アロマリラックス sayaka 15:00~ 16:00 筋膜リリース miho 18:30~ 19:30 ベーシック nao 20:00~ 21:00 アロマリラックス nao	8 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 ★ベーシック keiko	9 9:45~ ラジオ体操 10:00~ 11:00 アロマリラックス mikiko 11:30~ 12:30 ベーシック mikiko 14:00~ 15:00 ★リラックス saori 16:00~ 17:00 ビラティス saori
10 special WS 心と体を癒すヨガ 上村真央先生 10:30~ 12:00 心の講義と蓮の花瞑想 12:30~ 14:30 ヒーリングフローと癒しの歌	11 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 フローヨガ miho 18:00~ 19:00 アナトミック骨盤® saori	12 10:00~ 11:00 ※骨盤底筋 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 アロマリラックス mizuno 19:30~ 20:30 ★フローヨガ keiko	13 定休日	14 10:00~ 11:00 ベーシック sayaka 11:30~ 12:30 ★リラックス sayaka 18:30~ 19:30 アロマリラックス nao 20:00~ 21:00 ベーシック nao	15 10:30~ 11:30 優しいフロー 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	16 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 special class (有料) 初めてのwheel yoga 15:30~ 17:00 アシュタナガ90分 Nao
17 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 シヴァナンダヨガ saori 14:30~ 15:00 ★リラックス sayaka 16:00~ 17:00 ベーシック sayaka	18 9:45~ ラジオ体操 10:00~ 11:00 ビラティス saori 11:30~ 12:30 ★ゆったりヨガ saori 14:30~ 15:30 腸活デトックス miho 16:00~ 17:00 フローヨガ miho	19 10:30~ 11:30 ベーシック 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 ★骨盤調整ヨガ keiko	20 定休日	21 10:30~ 11:30 アロマリラックス sayaka 15:00~ 16:00 筋膜リリース miho 18:30~ 19:30 ベーシック nao 20:00~ 21:00 アロマリラックス nao	22 10:30~ 11:30 腸活デトックス miho 18:00~ 19:00 アロマリラックス saori 19:30~ 20:30 肩甲骨ヨガ® saori 19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko	23 9:45~ ラジオ体操 10:00~ 11:00 骨盤調整ヨガ saori 11:30~ 12:30 ★リラックス saori 14:30~ 15:30 FRP®ビギナー satoru 16:00~ 17:00 ベーシック satoru
24	25 10:30~ 11:30 アロマリラックス sayaka 12:00~ 13:10 シャラナムヨガ asako 15:00~ 16:00 ベーシック miho	26 10:00~ 11:00 ラジヨガ miki 11:30~ 12:30 ※骨盤底筋 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 ★リラックス keiko	27 定休日	28 10:00~ 11:00 ベーシック sayaka 11:30~ 12:30 ★リラックス sayaka 18:30~ 19:30 アロマリラックス nao 20:00~ 21:00 ベーシック nao	29 10:30~ 11:30 優しいフロー miho 15:00~ 16:00 ビラティス saori 18:00~ 19:00 骨盤調整ヨガ azusa 19:30~ 20:30 アロマリラックス azusa	30 9:45~ ラジオ体操 10:00~ 11:00 ベーシック mikiko 11:30~ 12:30 ★フローヨガ mikiko 13:30~ 14:30 アロマリラックス saori 14:45~ 15:15 音浴30min saori 15:30~ 16:30 シヴァナンダヨガ saori