



20
23

10 Oct

LESSON SCHEDULE



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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
1	2	3	4	5	6	7	
10:00~ 11:00 アロマリラックス saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ saori	10:00~ 11:00 ベーシック miki	定 休 日	10:00~ 11:00 アロマリラックス sayaka	10:30~ 11:30 ベーシック miho	9:45~ ラジオ体操	
11:30~ 12:30 ピラティス saori	11:30~ 12:30 骨盤調整ヨガ saori	11:30~ 12:30 アロマリラックス miki		11:30~ 12:30 ★ベーシック sayaka		10:00~ 11:00 アロマリラックス saori	10:00~ 11:00 アロマリラックス saori
14:30~ 15:30 ベーシック mikiko	15:00~ 16:00 筋膜リリース miho	18:00~ 19:00 優しいフロー mizuno		15:00~ 16:00 フローヨガ miho	18:00~ 19:00 アロマリラックス azusa	11:30~ 12:30 ★肩甲骨ヨガ® saori	11:30~ 12:30 ★肩甲骨ヨガ® saori
16:00~ 17:00 フローヨガ mikiko		19:30~ 20:30 ベーシック mizuno		18:30~ 19:30 ベーシック nao	19:30~ 20:30 骨盤調整ヨガ azusa	14:30~ 15:30 FRP®ビギナー satoru	14:30~ 15:30 FRP®ビギナー satoru
	18:45~ 20:15 アシュタナ90分 Nao	19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko		20:00~ 21:00 アロマリラックス nao	19:30~ 20:30 ★フローヨガ keiko	16:00~ 17:00 ベーシック satoru	16:00~ 17:00 ベーシック satoru
8	9	10	11	12	13	14	
	8:45~ ラジオ体操	10:30~ 11:30 アロマリラックス miki	定 休 日	10:00~ 11:00 ベーシック sayaka	10:30~ 11:30 腸活デトックス miho	9:45~ ラジオ体操	
	9:00~ 10:00 朝yoga saori	15:00~ 16:00 ピラティス saori		11:30~ 12:30 アロマリラックス sayaka			10:00~ 11:00 FRP®ビギナー satoru
定休日	10:15~ 10:45 音浴30min saori	18:00~ 19:00 肩甲骨ヨガ® saori		18:30~ 19:30 アロマリラックス nao	16:00~ 17:00 アロマリラックス saori	11:30~ 12:30 アロマリラックス satoru	11:30~ 12:30 アロマリラックス satoru
	12:00~ 13:00 ★リラックス saori	19:30~ 20:30 アロマリラックス mizuno		20:00~ 21:00 ベーシック nao	18:30~ 19:30 シヴァナンダヨガ saori	14:30~ 15:30 special class (有料)	14:30~ 15:30 special class (有料)
	14:30~ 15:30 アロマリラックス miho	19:30~ 20:30 ★リラックス sayaka			19:30~ 20:30 ★ベーシック sayaka	16:00~ 17:00 Bhakti Flow saori	16:00~ 17:00 Bhakti Flow saori
	16:00~ 17:00 フローヨガ miho						
15	16	17	18	19	20	21	
8:45~ ラジオ体操	10:00~ 11:00 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki	定 休 日	10:00~ 11:00 アロマリラックス sayaka	10:30~ 11:30 ベーシック miho	9:45~ ラジオ体操	
9:00~ 10:00 朝yoga saori	11:30~ 12:30 アロマリラックス saori	11:30~ 12:30 ※骨盤底筋 miki		11:30~ 12:30 ★リラックス sayaka		10:00~ 11:00 フローヨガ mikiko	10:00~ 11:00 フローヨガ mikiko
10:30~ 11:30 マインドフルネス瞑想 dai		18:00~ 19:00 アロマリラックス mizuno		15:00~ 16:00 筋膜リリース miho	18:00~ 19:00 骨盤調整ヨガ azusa	11:30~ 12:30 アロマリラックス mikiko	11:30~ 12:30 アロマリラックス mikiko
12:00~ 13:00 ★リラックス saori	15:00~ 16:00 腸活デトックス miho	19:30~ 20:30 優しいフロー mizuno		18:30~ 19:30 ベーシック nao	19:30~ 20:30 ベーシック azusa	13:00~ 14:00 ★ゆったりヨガ saori	13:00~ 14:00 ★ゆったりヨガ saori
		19:30~ 20:30 ★ベーシック sayaka		20:00~ 21:00 アロマリラックス nao	19:30~ 20:30 ★リラックス keiko	14:30~ 15:30 ベーシック satoru	14:30~ 15:30 ベーシック satoru
午前中のみ	18:45~ 20:15 アシュタナ90分 Nao					16:00~ 17:00 ほぐしヨガ satoru	16:00~ 17:00 ほぐしヨガ satoru
22	23	24	25	26	27	28	
8:45~ ラジオ体操	10:30~ 11:30 骨盤調整ヨガ saori	10:30~ 11:30 アロマリラックス miki	定 休 日	10:00~ 11:00 ベーシック sayaka	10:30~ 11:30 優しいフロー miho	8:45~ ラジオ体操	
9:00~ 10:00 朝yoga saori	12:00~ 13:10 シャラナムヨガ asako			11:30~ 12:30 アロマリラックス sayaka		9:00~ 10:00 朝yoga saori	9:00~ 10:00 朝yoga saori
10:30~ 11:30 Bhakti Flow saori		18:00~ 19:00 ベーシック mizuno		15:00~ 16:00 ピラティス saori	18:00~ 19:00 骨盤調整ヨガ saori	10:30~ 11:30 FRP®ビギナー satoru	10:30~ 11:30 FRP®ビギナー satoru
	15:00~ 16:00 ベーシック miho	19:30~ 20:30 アロマリラックス mizuno		18:30~ 19:30 アロマリラックス nao	19:15~ 19:45 音浴30min saori	14:30~ 15:30 ★フローヨガ keiko	14:30~ 15:30 ★フローヨガ keiko
14:30~ 15:30 ★ベーシック mikiko	18:00~ 19:30 シヴァナンダ90分 saori	19:30~ 20:30 ★フローヨガ keiko		20:00~ 21:00 ベーシック nao	19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko	16:00~ 17:00 アロマリラックス keiko	16:00~ 17:00 アロマリラックス keiko
16:00~ 17:00 アロマリラックス mikiko							
29	30	31	SHARANAM INFO				
	10:30~ 11:30 ベーシック saori	10:00~ 11:00 ※骨盤底筋 miki	<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 <input type="checkbox"/> 【★】→ ZOOMオンライン配信 <input type="checkbox"/> ※印 → 骨盤底筋は女性限定クラスです <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 14(土)special class 『初めてのwheel yoga』				
定休日		11:30~ 12:30 ラジヨガ miki					
	15:00~ 16:00 筋膜リリース miho	18:00~ 19:00 アロマリラックス mizuno					
	18:00~ 19:00 アナトミック骨盤® saori	19:30~ 20:30 ベーシック mizuno					
		19:30~ 20:30 ★リラックス keiko					
			今月のアロマ ホーリーフ スイートオレンジ ペパーミント				