

予約QRコード



20  
23

11 Nov

# LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
SHARANAM info			1	2	3	4	
<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のでご了承ください <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			今月のアロマ イランイラン トンカビーンズ ローズマリー マンダリン	10:30~11:30 アロマリラックス sayaka	9:45~ ラジオ体操	10:30~11:30 特別レッスン (有料)	
				定休日	10:00~11:00 ベーシック miho	10:00~11:00 ベーシック miho	New Yorkstyle yoga
				15:00~16:00 フローヨガ miho	11:30~12:30 筋膜リリース miho	14:30~15:30 アロマリラックス satoru	
				18:30~19:30 ベーシック nao	14:30~15:30 ★リラックス saori	16:00~17:00 FRP®ビギナー satoru	
20:00~21:00 アロマリラックス nao	16:00~17:00 ビラティス saori						
5	6	7	8	9	10	11	
8:45~ ラジオ体操	10:00~11:00 ラジヨガ saori	10:00~11:00 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	10:00~11:00 ベーシック satoru	
9:00~10:00 朝yoga saori	11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori	11:30~12:30 ※骨盤底筋 miki		11:30~12:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka		11:30~12:30 FRP®ビギナー satoru	
10:15~10:45 音浴30min saori					16:00~17:00 ベーシック saori		
11:30~12:30 ★ゆったりヨガ saori	15:00~16:00 アロマリラックス miho	18:00~19:00 ベーシック mizuno		18:30~19:00 骨盤調整ヨガ azusa	18:00~19:00 骨盤調整ヨガ azusa	14:30~15:30 ★ベーシック sayaka	
14:30~15:30 ベーシック mikiko	18:00~19:00 ビラティス saori	19:30~20:30 Hot Aroma mizuno	18:30~19:30 アロマリラックス nao	19:30~20:30 アロマリラックス azusa	16:00~17:00 アロマリラックス sayaka		
16:00~17:00 フローヨガ mikiko		19:30~20:30 ★ベーシック sayaka	20:00~21:00 ベーシック nao	19:30~20:30 ★フローヨガ keiko			
12	13	14	15	16	17	18	
定休日	10:30~11:30 ベーシック 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 saori	10:30~11:30 腸活デトックス miho	9:45~ ラジオ体操	
	12:00~13:10 シャラナムヨガ asako	11:30~12:30 アロマリラックス miki		11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori		10:00~11:00 アロマリラックス mikiko	
					15:00~16:00 筋膜リリース miho	16:00~17:00 骨盤調整ヨガ saori	11:30~12:30 ★フローヨガ mikiko
		15:00~16:00 腸活デトックス miho		18:00~19:00 優しいフロー mizuno	19:00~20:00 アロマリラックス sayaka	18:00~19:00 シヴァナンダヨガ saori	14:30~15:30 FRP®ビギナー satoru
	18:45~20:15 アシュタナガ90分 Nao	19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	19:00~20:00 アロマリラックス sayaka	19:15~19:45 音浴30min saori	16:00~17:00 ほぐしヨガ satoru		
19	20	21	22	23	24	25	
9:00~10:00 朝yoga saori	10:00~11:00 アロマリラックス saori	10:30~11:30 ラジヨガ miki	定休日	9:45~ ラジオ体操	10:30~11:30 優しいフロー miho	10:00~11:00 ベーシック mikiko	
10:30~11:30 マインドフルネス瞑想 dai	11:30~12:30 ベーシック saori			10:00~11:00 ベーシック sayaka		11:30~12:30 アロマリラックス mikiko	
13:00~14:00 special class (有料)				11:30~12:30 ★リラックス sayaka			
初めてのwheel yoga	15:00~16:00 フローヨガ miho	18:00~19:00 ベーシック mizuno		13:30~14:30 シヴァナンダヨガ saori	18:00~19:00 アロマリラックス azusa	14:30~15:30 ★ゆったりヨガ saori	
14:30~15:30 ★ベーシック sayaka	18:00~19:00 アナトミック骨盤® saori	19:30~20:30 Hot Aroma mizuno	14:45~15:15 音浴30min saori	19:30~20:30 ベーシック azusa	16:00~17:00 肩甲骨ヨガ® saori		
16:00~17:00 アロマリラックス sayaka		19:30~20:30 ★リラックス keiko	16:00~17:00 ビラティス saori	19:30~20:30 ★フローヨガ keiko			
26	27	28	29	30			
9:45~ ラジオ体操	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ saori	10:00~11:00 ベーシック miki	定休日	10:30~11:30 アロマリラックス sayaka			
10:00~11:00 アロマリラックス saori	12:00~13:10 シャラナムヨガ asako	11:30~12:30 ※骨盤底筋 miki			15:00~16:00 腸活デトックス miho		
11:30~12:30 Bhakti Flow saori					18:30~19:30 ベーシック nao		
午前中のみ	15:00~16:00 ベーシック miho	18:00~19:00 優しいフロー mizuno			20:00~21:00 アロマリラックス nao		
	18:45~20:15 アシュタナガ90分 Nao	19:30~20:30 ★ベーシック keiko					