



20  
24

1

Jan

# LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
	定休日	定休日	定休日	10:00~11:00 ベーシック sayaka 11:30~12:30 ★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 mikiko 19:30~20:30 アロマリラックス mikiko	10:30~11:30 アロマリラックス miho 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ azusa 19:30~20:30 ベーシック azusa 19:30~20:30 ★ベーシック keiko	9:45~ ラジオ体操 10:00~11:00 ベーシック satoru 11:30~12:30 アロマリラックス satoru 14:30~15:30 ★肩甲骨ヨガ® saori 16:00~17:00 ピラティス saori
7	8	9	10	11	12	13
9:15~ ラジオ体操 9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:00 Bhakti Flow saori 14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 アロマリラックス sayaka	10:00~11:00 Healing Aroma saori 11:30~12:00 ピラティス saori 14:30~15:30 筋膜リリース miho 16:00~17:00 フローヨガ 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 Hot Aroma mizuno 19:30~20:30 ★リラックス keiko	定休日	10:00~11:00 アロマリラックス sayaka 11:30~12:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 18:00~19:00 フローヨガ mikiko 19:30~20:30 ベーシック mikiko	10:30~11:30 ベーシック miho 18:00~19:00 ピラティス saori 19:15~19:45 音浴30min saori 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	10:30~11:30 特別レッスン (有料) New Yorkstyle yoga 10:30~11:30 ★ベーシック sayaka 14:30~15:30 ほぐしヨガ satoru 16:00~17:00 FRP®姿勢 satoru
14	15	16	17	18	19	20
	定休日		定休日			
	10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori 12:00~13:15 シャラナムヨガ asako 15:00~16:00 アロマリラックス miho 18:00~19:30 シヴァナンダ90分 saori	10:00~11:00 アロマリラックス miki 11:30~12:30 ※骨盤底筋 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 ★フローヨガ 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 mikiko 19:30~20:30 アロマリラックス mikiko	10:30~11:30 腸活デトックス miho 18:00~19:00 アロマリラックス azusa 19:30~20:30 骨盤調整ヨガ azusa 19:30~20:30 ★リラックス 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 FRP®姿勢 satoru 13:00~14:00 ★ゆったりヨガ saori 15:30~17:00 アシュタンガ90分 nao
21	22	23	24	25	26	27
9:15~ ラジオ体操 9:30~10:30 朝yoga saori 11:00~12:00 マインドフルネス瞑想 dai 14:30~15:30 ★リラックス mikiko 16:00~17:00 フローヨガ mikiko	10:00~11:00 ラジヨガ saori 11:30~12:30 Healing Aroma saori 15:00~16:00 フローヨガ miho 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori	10:30~11:30 ベーシック miki 18:00~19:00 ベーシック mizuno 19:30~20:30 Hot Aroma mizuno 19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ 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 アロマリラックス mikiko 19:30~20:30 フローヨガ mikiko	10:30~11:30 優しいフロー miho 16:00~17:00 ベーシック saori 18:30~19:30 アナトミック骨盤® saori 19:30~20:30 ★フローヨガ keiko	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 14:00~15:00 special class (有料) 初めてのwheel yoga 16:00~17:00 ピラティス saori
28	29	30	31	<div style="text-align: center;">SHARANAM INFO</div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> レッスン開始時間にご注意ください</li> <li><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</li> <li><input type="checkbox"/> 【★】→ZOOMオンライン配信</li> <li><input type="checkbox"/> ※印→骨盤底筋は女性限定クラスです</li> <li><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</li> </ul> <div style="text-align: right;"> <p>今月のアロマ</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>ジンジャー</p> <p>ホーリーフ</p> <p>ジュニパー</p> </div>		
	定休日		定休日			
	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 筋膜リリース miho 18:45~20:15 アシュタンガ90分 nao	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 優しいフロー mizuno 19:30~20:30 Hot Aroma mizuno 19:30~20:30 ★ベーシック keiko	定休日			