

02

2024

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				1 10:00~ ベーシック sayaka 11:30~ ★リラックス sayaka 15:00~ 筋膜リリース miho 16:00~ アロマリラックス mikiko 18:00~ ベーシック mikiko 19:30~	2 10:30~ 腸活デトックス miho 11:30~ 18:00~ ベーシック azusa 19:00~ 骨盤調整ヨガ azusa 19:30~ ★リラックス keiko 20:30~	3 9:45~ ラジオ体操 10:00~ ほぐしヨガ satoru 11:00~ ベーシック satoru 12:30~ 14:30~ ★リラックス saori 15:30~ アナトミック骨盤® saori 16:00~
4 9:15~ ラジオ体操 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ マインドフルネス瞑想 dai 11:00~ 14:30~ ★フローヨガ mikiko 15:30~ アロマリラックス mikiko 16:00~	5 10:00~ Healing aroma saori 11:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30~ 15:00~ ベーシック miho 16:00~ 18:00~ シヴァナンドヨガ saori 19:00~	6 10:00~ ベーシック miki 11:00~ ※骨盤底筋 miki 12:30~ 18:00~ アロマリラックス mizuno 19:00~ ベーシック mizuno 20:30~ ★フローヨガ keiko 21:30~	7 定休日	8 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00~ ★ベーシック sayaka 12:30~ 18:00~ フローヨガ mikiko 19:00~ アロマリラックス mikiko 20:30~	9 10:30~ 優しいフロー miho 11:30~ 18:00~ ビラティス saori 19:00~ 音浴30min saori 19:15~ ★ベーシック keiko 20:30~	10 10:15~ ラジオ体操 10:30~ ベーシック saori 11:30~ ★骨盤調整ヨガ sayaka 12:30~ 14:30~ FRP®姿勢 satoru 15:30~ ほぐしヨガ satoru 16:00~
11 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ ビラティス saori 11:00~ 12:00~ 午前中のみ	12 空平 & MICHIKO WS 10:00~ カラダの仕組み SOHILA 12:00~ 13:30~ 前屈と後屈を深める MICHIKO 16:00~	13 10:00~ アロマリラックス miki 11:00~ ベーシック miki 12:30~ 18:00~ ベーシック mizuno 19:00~ Hot Aroma mizuno 20:30~ ★ベーシック keiko 21:30~	14 定休日	15 10:30~ ベーシック sayaka 11:30~ 15:00~ フローヨガ miho 16:00~ アロマリラックス mikiko 18:00~ ベーシック mikiko 19:00~ アロマリラックス mikiko 20:30~	16 9:15~ ラジヨガ45分 saori 10:00~ 腸活デトックス miho 11:30~ 18:00~ 骨盤調整ヨガ azusa 19:00~ アロマリラックス azusa 20:30~ ★フローヨガ keiko 21:30~	17 9:45~ ラジオ体操 10:00~ アロマリラックス satoru 11:00~ FRP®姿勢 satoru 12:30~ ★ゆったりヨガ saori 13:00~ 14:00~ 15:30~ アシュタンガ90分 nao 17:00~
18 9:15~ ラジオ体操 9:30~ 朝yoga saori 10:30~ Bhakti Flow saori 11:00~ 12:00~ 14:30~ ★リラックス mikiko 15:30~ ベーシック mikiko 16:00~	19 10:00~ 骨盤調整ヨガ saori 11:00~ ベーシック saori 12:30~ 15:00~ 筋膜リリース miho 16:00~ 18:00~ Healing aroma saori 19:00~	20 10:00~ ベーシック miki 11:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30~ 18:00~ アロマリラックス mizuno 19:00~ ベーシック mizuno 20:30~ ★骨盤調整ヨガ keiko 21:30~	21 定休日	22 9:15~ ラジヨガ45分 saori 10:00~ アロマリラックス sayaka 11:30~ 18:00~ ベーシック mikiko 19:00~ フローヨガ mikiko 20:30~	23 10:00~ 筋膜リリース miho 11:00~ アロマリラックス miho 12:30~ ★リラックス saori 14:30~ 15:30 16:00~ ビラティス saori 17:00~	24 10:00~ Healing aroma saori 11:00~ ★肩甲骨ヨガ® saori 12:30~ 14:30~ ベーシック satoru 15:30~ FRP®姿勢 satoru 16:00~
25 定休日	26 10:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30~ シャラナムヨガ asako 12:00~ 13:10~ 15:00~ フローヨガ miho 16:00~ 18:15~ アシュタンガ90分 nao 20:15~	27 10:00~ アロマリラックス miki 11:00~ ※骨盤底筋 miki 12:30~ 18:00~ ベーシック mizuno 19:00~ Hot Aroma mizuno 20:30~ ★リラックス keiko 21:30~	28 定休日	29 10:00~ ベーシック sayaka 11:00~ ★骨盤調整ヨガ sayaka 12:30~ 15:00~ 筋膜リリース miho 16:00~ フローヨガ mikiko 18:00~ ベーシック mikiko 19:00~ 20:30~		

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ので ご了承ください
- 【★】 → ZOOMオンライン配信
- ※印 → 骨盤底筋は女性限定クラスです
- 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
- 注1) 朝ヨガは9:30に変更になりました
- 注2) ラジヨガ45分 → WEB予約の際 9:30枠でお取りください

予約QRコード



今月のアロマ

- ・ラベンダー
- ・スイートオレンジ
- ・パルマローザ
- ・ペパーミント