



2018
10
October

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.j



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
	10:00~ アロマリラックス saori 11:10 11:30~ ゆったりフロー saori 12:40 13:15~ アジャストヨガ yoko 14:25 18:00~ リンパマッサージ mika 19:10 19:30~ アナトミック骨盤® saori 20:40	10:00~ ベーシック miki 11:10 11:30~ ラジヨガ miki 12:40 13:15~ シャラナムヨガ miki 14:45 18:00~ アロマリラックス megumi 19:10 19:30~ ヴィンヤサ megumi 20:40	3 定休日	10:00~ ヴィンヤサ masami 11:10 11:30~ 陰ヨガ masami 12:40 13:15~ ピラティス saori 14:25 18:00~ ベーシック marie 19:10 19:30~ リンパマッサージ marie 20:40	10:00~ ラジヨガ miki 11:10 11:30~ ベーシック risa 12:40 13:15~ シャラナムヨガ risa 14:45 18:00~ デトックスヨガ miho 19:10 19:30~ アロマリラックス miho 20:40	10:00~ アロマリラックス megumi 11:10 11:30~ フローヨガ megumi 12:40 13:15~ ピラティス saori 14:25 14:45~ 筋膜リリース miho 15:55 16:15~ ベーシック miho 17:25
7	8	9	10	11	12	13
10:00~ リンパマッサージ marie 11:10 11:30~ デトックスヨガ marie 12:40 13:15~ アナトミック骨盤® saori 14:25 14:45~ アロマリラックス mika 15:55 16:15~ ベーシック mika 17:25	8 定休日	10:00~ ラジヨガ miki 11:10 11:30~ アロマリラックス risa 12:40 13:15~ シャラナムヨガ risa 14:45 18:00~ ベーシック megumi 19:10 19:30~ ●新月ヨガ megumi 20:40	10 定休日	10:00~ フローヨガ masami 11:10 11:30~ ヨガニードラ masami 12:40 13:15~ ゆったりフロー saori 14:25 18:00~ アロマリラックス marie 19:10 19:30~ ベーシック marie 20:40	10:00~ アロマリラックス miki 11:10 11:30~ アジャストヨガ yoko 12:40 13:15~ シャラナムヨガ yoko 14:45 18:00~ 骨盤調整 saori 19:10 19:30~ 筋膜リリース miho 20:40	10:00~ ベーシック saori 11:10 11:30~ アナトミック骨盤® saori 12:40 14:45~ デトックスヨガ miho 15:55 16:15~ アロマリラックス miho 17:25
14	15	16	17	18	19	20
定休日	10:00~ ピラティス saori 11:10 11:30~ ベーシック saori 12:40 13:15~ アロマリラックス yoko 14:25 18:00~ リンパマッサージ mika 19:10 19:30~ 骨盤調整 saori 20:40	10:00~ バクティーフロー saori 11:10 11:30~ 骨盤調整 saori 12:40 18:00~ アロマリラックス megumi 19:10 19:30~ フローヨガ megumi 20:40	17 定休日	10:00~ ベーシック masami 11:10 11:30~ 陰ヨガ masami 12:40 13:15~ ピラティス saori 14:25 18:00~ デトックスヨガ marie 19:10 19:30~ リンパマッサージ marie 20:40	10:00~ ラジヨガ miki 11:10 11:30~ アロマリラックス risa 12:40 13:15~ シャラナムヨガ risa 14:45 18:00~ 筋膜リリース miho 19:10 19:30~ ベーシック miho 20:40	10:00~ バクティーフロー saori 11:10 11:30~ ベーシック yoko 12:40 13:15~ フローヨガ yoko 14:25 14:45~ アロマリラックス miho 15:55 16:15~ デトックスヨガ miho 17:25
21	22	23	24	25	26	27
10:00~ ヴィンヤサ masami 11:10 11:30~ ヨガニードラ masami 12:40 13:15~ 骨盤調整 saori 14:25 14:45~ ベーシック mika 15:55 16:15~ アロマリラックス mika 17:25	10:00~ ベーシック saori 11:10 11:30~ ピラティス saori 12:40 13:15~ フローヨガ yoko 14:25 18:00~ アロマリラックス yoko 19:10 19:30~ アジャストヨガ yoko 20:40	10:00~ ラジヨガ miki 11:10 11:30~ ベーシック risa 12:40 13:15~ シャラナムヨガ risa 14:45 18:00~ ヴィンヤサ megumi 19:10 19:30~ アロマリラックス megumi 20:40	24 定休日	10:00~ アロマリラックス masami 11:10 11:30~ ○満月ヨガ masami 12:40 13:15~ シャラナムヨガ saori 14:25 18:00~ リンパマッサージ marie 19:10 19:30~ ベーシック marie 20:40	10:00~ ベーシック miki 11:10 11:30~ フローヨガ yoko 12:40 13:15~ シャラナムヨガ yoko 14:25 18:00~ ラジヨガ saori 19:10 19:30~ デトックスヨガ miho 20:40	10:00~ ヴィンヤサ megumi 11:10 11:30~ アロマリラックス megumi 12:40 13:15~ アナトミック骨盤® saori 14:25 14:45~ ベーシック miho 15:55 16:15~ 筋膜リリース miho 17:25
28	29	30	31	<p align="center">~ SHARANAM INFO ~</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p align="center">** 今月のアロマ **</p> <p align="center">・クラリセージ ・ラベンダー ゼラニウム ・フランキンセンス</p> </div> <p>* シャラナムヨガは未就園児までのお子様連れの方や妊婦の方が入れるレッスンです * レッスン内容・担当インストラクターは予告なく変更になる場合がございますのでご了承下さい * 20日(土)は外ヨガを開催 ♡ 10:00~バクティーフローは外で行います。雨の場合は中止 スタジオにて行います。</p>		
定休日	10:00~ バクティーフロー saori 11:10 11:30~ ベーシック saori 12:40 13:15~ アジャストヨガ yoko 14:25 18:00~ リンパマッサージ mika 19:10 19:30~ ラジヨガ saori 20:40	10:00~ アロマリラックス miki 11:10 11:30~ ラジヨガ miki 12:40 13:15~ シャラナムヨガ miki 14:45 18:00~ フローヨガ megumi 19:10 19:30~ アジャストヨガ megumi 20:40	31 定休日			

