



2018
12
December

Lesson Schedule



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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
~ SHARANAM INFO ~						1 10:00~ ベーシック saori 11:10 11:30~ ピラティス saori 12:40 14:45~ デトックスヨガ miho 15:55 16:15~ 筋膜リリース miho 17:25
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>** 今月のアロマ **</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラベンダー ・スウィートオレンジ ・ローズマリー ・シダーウッド </div> <div style="width: 40%;"> <p>* シャラン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</p> <p>* 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</p> <p>* 24日は月曜日ですが祝日なのでレッスンの時間に注意して下さい。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p>* 12月30日~1月3日まで休業とさせていただきます</p> <p>1月4日(金)から平常どおり営業いたします</p> <p>休業中のお問い合わせは、営業再開後となります</p> <p>休業期間中は何かとご不便をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします</p> </div> </div>						
2	3	4	5	6	7	8
定休日 10:00~ 11:10 11:30~ アロマリラックス saori 12:40 13:15~ フローヨガ yoko 14:25 18:00~ リンパマッサージ mika 19:10 19:30~ ベーシック yumi 20:40	10:00~ バクティーフロー saori 11:10 11:30~ アロマリラックス saori 12:40 13:15~ フローヨガ yoko 14:25 18:00~ リンパマッサージ mika 19:10 19:30~ ベーシック yumi 20:40	10:00~ アロマリラックス miki 11:10 11:30~ ベーシック risa 12:40 13:15~ シャランナムヨガ risa 14:25 社員研修	定休日	10:00~ ベーシック masami 11:10 11:30~ ホットビューティー masami 12:40 13:15~ アジャストヨガ megumi 14:25 18:00~ アロマリラックス marie 19:10 19:30~ デトックスヨガ marie 20:40	10:00~ 骨盤調整 saori 11:10 11:30~ ベーシック yoko 12:40 13:15~ シャランナムヨガ yoko 14:25 18:00~ 呼吸とヨガ eriko 19:10 19:30~ アロマリラックス eriko 20:40	10:00~ アジャストヨガ megumi 11:10 11:30~ ●新月ヨガ megumi 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 miho 15:55 16:15~ ホットビューティー miho 17:25
9	10	11	12	13	14	15
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~ ベーシック saori 14:25 14:45~ リンパマッサージ mika 15:55 16:15~ ラジヨガ 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~ アジャストヨガ yoko 14:25 18:00~ フローヨガ yoko 19:10 19:30~ チャクラヨガ yoko 20:40	10:00~ ラジヨガ miki 11:10 11:30~ アロマリラックス miki 12:40 13:15~ シャランナムヨガ miki 14:25 18:00~ ヴィンヤサ megumi 19:10 19:30~ ホットビューティー megumi 20:40	定休日	10:00~ ヴィンヤサ masami 11:10 11:30~ ベーシック masami 12:40 13:15~ ゆったりフロー 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~ バクティーフロー saori 11:10 11:30~ アロマリラックス risa 12:40 13:15~ シャランナムヨガ risa 14:25 18:00~ ベーシック eriko 19:10 19:30~ 呼吸とヨガ eriko 20:40	10:00~ アロマリラックス megumi 11:10 11:30~ ヴィンヤサ megumi 12:40 14:45~ 筋膜リリース miho 15:55 16:15~ デトックスヨガ miho 17:25
16	17	18	19	20	21	22
定休日 10:00~ 11:10 11:30~ 骨盤調整 saori 12:40 13:15~ アロマリラックス yoko 14:25 18:00~ ラジヨガ mika 19:10 19:30~ ベーシック yumi 20:40	10:00~ ゆったりフロー saori 11:10 11:30~ 骨盤調整 saori 12:40 13:15~ アロマリラックス yoko 14:25 18:00~ ラジヨガ mika 19:10 19:30~ ベーシック yumi 20:40	10:00~ フローヨガ miki 11:10 11:30~ ベーシック risa 12:40 13:15~ シャランナムヨガ risa 14:25 18:00~ ホットビューティー megumi 19:10 19:30~ アロマリラックス megumi 20:40	定休日	10:00~ アロマリラックス masami 11:10 11:30~ ホットビューティー masami 12:40 13:15~ ベーシック megumi 14:25 18:00~ リンパマッサージ marie 19:10 19:30~ デトックスヨガ marie 20:40	10:00~ アナトミック骨盤® saori 11:10 11:30~ チャクラヨガ yoko 12:40 13:15~ シャランナムヨガ yoko 14:25 18:00~ アロマリラックス eriko 19:10 19:30~ ベーシック eriko 20:40	10:00~ フローヨガ megumi 11:10 11:30~ ベーシック megumi 12:40 13:15~ 肩甲骨ヨガ® saori 14:25 14:45~ アロマリラックス miho 15:55 16:15~ ホットビューティー miho 17:25
23	24	25	26	27	28	29
10:00~ アロマリラックス masami 11:10 11:30~ ○満月ヨガ masami 12:40 14:45~ アナトミック骨盤® saori 15:55 16:15~ バクティーフロー saori 17:25	10:00~ アジャストヨガ megumi 11:10 11:30~ ベーシック megumi 12:40 13:15~ 肩甲骨ヨガ® saori 14:25 14:45~ 筋膜リリース miho 15:55 16:15~ アロマリラックス miho 17:25	10:00~ ラジヨガ miki 11:10 11:30~ フローヨガ miki 12:40 13:15~ シャランナムヨガ miki 14:25 18:00~ ベーシック megumi 19:10 19:30~ ホットビューティー megumi 20:40	定休日	10:00~ ベーシック masami 11:10 11:30~ ヴィンヤサ masami 12:40 13:15~ 骨盤調整 saori 14:25 18:00~ アロマリラックス marie 19:10 19:30~ リンパマッサージ marie 20:40	10:00~ ゆったりフロー saori 11:10 11:30~ ベーシック risa 12:40 13:15~ シャランナムヨガ risa 14:25 18:00~ 呼吸とヨガ eriko 19:10 19:30~ アロマリラックス eriko 20:40	【年末企画】 太陽礼拝108回 masami & megumi
30	31					
定休日	定休日					