

2019

5
may

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT			
** 今月のアロマ ** ・メイチャン ・クラリセージ ・フランキンセンス ・スウィートオレンジ			~ SHARANAM INFO ~ * シヤ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 * レッスンの時間に注意して下さい。			1 定休日	2 GWSベシカル 楠原宏子先生 あおぞらYOGA 90分 アシュタンガヨガ 90分	3 ベーシック risa リンパマッサージ risa 肩甲骨ヨガ® saori バクティフロー saori 呼吸とヨガ eriko	4 アロマリラックス yumi ベーシック yumi 骨盤調整 saori デトックスヨガ miho フローヨガ miho
5	6	7	8	9	10	11			
定休日	定休日	定休日	定休日	アロマリラックス masami ヴィンヤサ masami ベーシック miho デトックスヨガ miho	骨盤調整 saori アジャストヨガ yoko シヤラナムヨガ yoko 呼吸とヨガ eriko ベーシック eriko	ゆったりフロー saori ベーシック saori 筋膜リリース miho アロマリラックス miho			
12	13	14	15	16	17	18			
ベーシック risa リンパマッサージ risa バクティフロー saori アロマリラックス miho フローヨガ miho	アロマリラックス saori 骨盤調整 saori フローヨガ yoko ゆったりフロー saori ベーシック satoru	アナトミック骨盤® saori アロマリラックス risa シヤラナムヨガ risa フローヨガ megumi ベーシック megumi	定休日	フローヨガ masami ベーシック masami 筋膜リリース miho 肩甲骨ヨガ® saori バクティフロー saori	肩甲骨ヨガ® saori ピラティス risa シヤラナムヨガ risa 骨盤調整 saori ベーシック eriko アロマリラックス eriko	ベーシック masami 陰ヨガ masami アロマリラックス yumi フローヨガ miho 筋膜リリース miho			
19	20	21	22	23	24	25			
アロマリラックス yumi ベーシック yumi 午前中のみ	ピラティス saori 肩甲骨ヨガ® saori アロマリラックス yoko アジャストヨガ yoko ヴィンヤサ satoru	骨盤底筋 miki ラジヨガ miki シヤラナムヨガ miki ゆったりフロー saori デトックスヨガ megumi ベーシック megumi	定休日	ヴィンヤサ masami アロマリラックス masami ピラティス saori アナトミック骨盤® saori 肩甲骨ヨガ® saori	ベーシック yoko チャクラヨガ yoko シヤラナムヨガ yoko アロマリラックス eriko 呼吸とヨガ eriko	フローヨガ satoru ベーシック satoru アナトミック骨盤® saori 筋膜リリース miho デトックスヨガ miho			
26	27	28	29	30	31				
ヴィンヤサ masami 陰ヨガ masami アスリートヨガ hayato 1回 ¥2000 アロマリラックス miho	肩甲骨ヨガ® saori バクティフロー saori アジャストヨガ yoko 骨盤底筋 miki ベーシック satoru	ラジヨガ miki ピラティス risa シヤラナムヨガ risa ベーシック megumi フローヨガ megumi	定休日	ベーシック masami 陰ヨガ masami アナトミック骨盤® saori アロマリラックス yoko チャクラヨガ yoko	ゆったりフロー saori リンパマッサージ risa シヤラナムヨガ risa 呼吸とヨガ eriko ベーシック eriko	予約QRコード 			