



2019

9 Lesson Schedule

september



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
定休日	10:00~ 肩甲骨ヨガ® 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~ ピラティス saori 19:10 19:30~ ベーシック satoru 20:40	10:00~ アロマリラックス miki 11:10 11:30~ 骨盤底筋 miki 12:40 13:15~ シャラナムヨガ miki 14:45 18:00~ 経絡ヨガ masami 19:10 19:30~ ヴィンヤサフロー masami 20:40	定休日	10:00~ 経絡ヨガ masami 11:10 11:30~ ヴィンヤサフロー masami 12:40 15:00~ ベーシック saori 16:10 18:00~ デトックスヨガ marie 19:10 19:30~ アロマリラックス marie 20:40	10:00~ アライメントヨガ yoko 11:10 11:30~ アロマリラックス yoko 12:40 13:15~ シャラナムヨガ yoko 14:45 18:00~ Healing yoga eriko 19:10 19:30~ 呼吸とヨガ eriko 20:40	10:00~ パワーヨガ satoru 11:10 11:30~ ベーシック satoru 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
8	9	10	11	12	13	14
10:00~ ベーシック miho 11:10 11:30~ 骨盤調整ヨガ saori 12:40 午前中のみ	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~ アロマリラックス yoko 14:25 18:00~ 骨盤底筋 miki 19:10 19:30~ パワーヨガ satoru 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~ シャラナムヨガ miki 14:45 15:00~ ゆったりフロー saori 16:10 18:00~ リンパマッサージ marie 19:10 19:30~ ベーシック marie 20:40	定休日	10:00~ アロマリラックス masami 11:10 11:30~ 陰ヨガ masami 12:40 15:00~ 筋膜リリース miho 16:10 18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:10 19:30~ アナトミック骨盤® saori 20:40	10:00~ ベーシック yoko 11:10 11:30~ フローヨガ yoko 12:40 13:15~ シャラナムヨガ yoko 14:45 18:00~ 呼吸とヨガ eriko 19:10 19:30~ Healing yoga eriko 20:40	10:00~ フローヨガ yoko 11:10 11:30~ アロマリラックス yoko 12:40 14:45~ ベーシック miho 15:55 16:15~ 〇満月ヨガ miho 17:25
15	16	17	18	19	20	21
10:00~ アロマリラックス yoko 11:10 11:30~ アライメントヨガ yoko 12:40 13:15~ バクティーフロー saori 14:25 14:45~ ベーシック miho 15:55 16:15~ 筋膜リリース miho 17:25	10:00~ ベーシック saori 11:10 11:30~ 肩甲骨と背骨 saori 13:00 14:45~ アロマリラックス marie 15:55 16:15~ デトックスヨガ marie 17:25	10:00~ フローヨガ miki 11:10 11:30~ ベーシック 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 masami 19:10 19:30~ ヴィンヤサフロー masami 20:40	定休日	10:00~ ヴィンヤサフロー masami 11:10 11:30~ アロマリラックス masami 12:40 15:00~ ピラティス saori 16:10 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~ アロマリラックス yoko 11:10 11:30~ アライメントヨガ yoko 12:40 13:15~ シャラナムヨガ yoko 14:25 18:00~ Healing yoga eriko 19:10 19:30~ ベーシック eriko 20:40	10:00~ パワーヨガ satoru 11:10 11:30~ アロマリラックス satoru 12:40 14:45~ ベーシック saori 15:55 16:15~ 肩甲骨ヨガ® saori 17:25
22	23	24	25	26	27	28
10:00~ ベーシック saori 11:10 13:30~ アスリートヨガ hayato 15:00 90分 ¥2000 16:15~ アナトミック骨盤® saori 17:25	10:00~ リンパマッサージ marie 11:10 11:30~ ベーシック marie 12:40 14:45~ 肩甲骨ヨガ® saori 15:55 16:15~ ピラティス saori 17:25	10:00~ アロマリラックス miki 11:10 11:30~ 骨盤底筋 miki 12:40 13:15~ シャラナムヨガ miki 14:45 15:00~ バクティーフロー saori 16:10 18:00~ ベーシック marie 19:10 19:30~ デトックスヨガ marie 20:40	定休日	10:00~ 経絡ヨガ masami 11:10 11:30~ 陰ヨガ masami 12:40 15:00~ デトックスヨガ miho 16:10 18:00~ アナトミック骨盤® saori 19:10 19:30~ ベーシック saori 20:40	10:00~ フローヨガ yoko 11:10 11:30~ アロマリラックス yoko 12:40 13:15~ シャラナムヨガ yoko 14:45 18:00~ ベーシック eriko 19:10 19:30~ 呼吸とヨガ eriko 20:40	10:00~ ベーシック satoru 11:10 11:30~ パワーヨガ satoru 12:40 13:15~ ピラティス saori 14:25 14:45~ アロマリラックス miho 15:55 16:15~ 筋膜リリース miho 17:25
29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>** 今月のアロマ **</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パチュリ ・レモン ・ゼラニウム ・フランキンセンス </div>				
10:00~ フローヨガ yoko 11:10 11:30~ アロマリラックス yoko 12:40 午前中のみ	10:00~ ラジヨガ saori 11:10 11:30~ 骨盤調整ヨガ saori 12:40 13:15~ ベーシック yoko 14:25 18:00~ アロマリラックス saori 19:10 19:30~ パワーヨガ satoru 20:40	<p style="text-align: center;">~ SHARANAM INFO ~</p> <ul style="list-style-type: none"> * 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 * レッスン名の変更 アジャスト→アライメント ヴィンヤサ→ヴィンヤサフロー 				

予約QRコード

