

2019

11

November

## Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p align="center">～ SHARANAM INFO ～</p> <p><b>** 今月のアロマ **</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ユーカリ・シダーウッド</li> <li>・レモングラス</li> <li>・ベルガモット</li> </ul>					<p align="center">予約QRコード</p>	
				1		2
				10:00～ パワーヨガ satoru		10:00～ アロマリラックス satoru
				11:10		11:10
				11:30～ アロマリラックス satoru		11:30～ ベーシック satoru
				12:40		12:40
				13:15～ ピラティス saori		13:15～ 肩甲骨ヨガ® saori
				14:25		14:25
				18:00～ ベーシック eriko		14:45～ 筋膜リリース miho
				19:10		15:55
				19:30～ Healing yoga eriko		16:15～ フローヨガ miho
				20:40		17:25
3	4	5	6	7	8	9
10:00～ ベーシック yukiko	10:00～ 肩甲骨ヨガ® saori	10:00～ ベーシック miki	定休日	10:00～ 経絡ヨガ masami	10:00～ アロマリラックス yoko	10:00～ パワーヨガ satoru
11:10	11:10	11:10		11:10	11:10	11:10
11:30～ アロマリラックス yukiko	11:30～ ベーシック saori	11:30～ フローヨガ miki		11:30～ 陰ヨガ masami	11:30～ アライメントヨガ yoko	11:30～ アロマリラックス satoru
12:40	12:40	12:40		12:40	12:40	12:40
14:45～ フローヨガ miho	14:45～ デトックスヨガ miho	13:15～ シヤラナムヨガ miki	15:00～ 筋膜リリース miho	13:15～ シヤラナムヨガ yoko	13:15～ 骨盤調整ヨガ saori	14:25
15:55	15:55	14:45	16:10	14:45	14:45	14:45
16:15～ デトックスヨガ miho	16:15～ アロマリラックス miho	18:00～ アロマリラックス marie	18:00～ ベーシック saori	18:00～ 呼吸とヨガ eriko	15:55	15:55
17:25	17:25	19:10	19:10	19:10	16:15～ Hot Beauty miho	16:15
		19:30～ リンパマッサージ marie	19:30～ アナトミック骨盤® saori	19:30～ ベーシック eriko	17:25	17:25
		20:40	20:40	20:40		
10	11	12	13	14	15	16
10:00～ 肩甲骨ヨガ® saori	10:00～ ベーシック saori	10:00～ アロマリラックス miki	定休日	10:00～ ヴィンヤサフロー masami	10:00～ ベーシック satoru	10:00～ アロマリラックス satoru
11:10	11:10	11:10		11:10	11:10	11:10
12:00～ Coreトレ Vol.2 hayato	11:30～ バクティーフロー saori	11:30～ 骨盤底筋 miki		11:30～ アロマリラックス masami	11:30～ パワーヨガ satoru	11:30～ ベーシック satoru
13:00	12:40	12:40		12:40	12:40	12:40
60分 ¥1500		13:15～ シヤラナムヨガ miki	13:15～ シヤラナムヨガ miki	13:15～ アロマリラックス saori	13:15～ アロマリラックス saori	14:45～ デトックスヨガ miho
13:30～ アスリートヨガ hayato		14:45	14:45	14:25	14:25	14:45
15:00		18:00～ フローヨガ yoko	15:00～ ピラティス saori	14:25	14:25	15:55
90分 ¥2000	18:00～ アロマリラックス yoko	19:10	16:10	16:10	18:00～ Healing yoga eriko	15:55
16:15～ アロマリラックス miho	19:10	19:10	18:00～ デトックスヨガ marie	18:00～ デトックスヨガ marie	19:10	16:15
17:25	19:30～ パワーヨガ satoru	20:40	19:10	19:10	19:30～ 呼吸とヨガ eriko	17:25
	20:40	20:40	19:30～ アライメントヨガ yoko	19:30～ ベーシック marie	20:40	
			20:40	20:40		
17	18	19	20	21	22	23
10:00～ ベーシック yukiko	10:00～ 骨盤調整ヨガ saori	10:00～ ラジヨガ miki	定休日	10:00～ 経絡ヨガ masami	10:00～ フローヨガ yoko	10:00～ ベーシック satoru
11:10	11:10	11:10		11:10	11:10	11:10
11:30～ アロマリラックス yukiko	11:30～ ベーシック saori	11:30～ アロマリラックス miki		11:30～ Hot Beauty masami	11:30～ ベーシック yoko	11:30～ パワーヨガ satoru
12:40	12:40	12:40		12:40	12:40	12:40
13:15～ バクティーフロー saori	13:15～ フローヨガ yoko	13:15～ シヤラナムヨガ miki	13:15～ シヤラナムヨガ miki	13:15～ シヤラナムヨガ yoko	13:15～ アロマリラックス masami	12:40
14:25	14:25	14:45	14:45	14:45	14:25	14:25
14:45～ 筋膜リリース miho		18:00～ リンパマッサージ marie	15:00～ デトックスヨガ miho	15:00～ デトックスヨガ miho	14:45	14:45
15:55		19:10	16:10	16:10	15:55	15:55
16:15～ Hot Beauty miho	18:00～ 骨盤底筋 miki	19:10	18:00～ アロマリラックス saori	18:00～ アロマリラックス saori	16:15	16:15
17:25	19:30～ アロマリラックス satoru	20:40	19:10	19:10	17:25	17:25
	20:40	20:40	19:30～ 肩甲骨ヨガ® saori	19:30～ 肩甲骨ヨガ® saori	18:00～ 呼吸とヨガ eriko	
			20:40	20:40	20:40	
24	25	26	27	28	29	30
10:00～ アロマリラックス yoko	10:00～ ラジヨガ saori	10:00～ 骨盤底筋 miki	定休日	10:00～ ヴィンヤサフロー masami	10:00～ アロマリラックス yoko	10:00～ パワーヨガ satoru
11:10	11:10	11:10		11:10	11:10	11:10
11:30～ フローヨガ yoko	11:30～ 肩甲骨と背骨 saori	11:30～ ベーシック miki		11:30～ 陰ヨガ masami	11:30～ アライメントヨガ yoko	11:30～ アロマリラックス satoru
12:40	13:00	12:40		12:40	12:40	12:40
		13:15～ シヤラナムヨガ miki	13:15～ シヤラナムヨガ miki	13:15～ シヤラナムヨガ yoko	13:15～ アナトミック骨盤® saori	13:15
		14:45	14:45	14:45	14:25	14:25
午前中のみ		18:00～ 経絡ヨガ masami	15:00～ ピラティス saori	15:00～ ピラティス saori	14:45	14:45
	18:00～ アライメントヨガ yoko	19:10	16:10	16:10	15:55	15:55
	19:10	19:10	18:00～ ベーシック marie	18:00～ ベーシック marie	16:15	16:15
	19:30～ ベーシック satoru	20:40	19:10	19:10	17:25	17:25
	20:40	20:40	19:30～ Hot Beauty masami	19:30～ リンパマッサージ marie	20:40	
			20:40	20:40		