

2020

4
April

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
<p>～ SHARANAM INFO ～</p> <p>** 今月のアロマ ** ・ラベンダー ・マンダリン ・ベルガモット ・クラリセージ</p> <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 * 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 * レッスンの開始時間に注意して下さい * デトックスヨガ → 腸活デトックスに変更</p>						
5	6	7	8	9	10	11
定休日	10:00 ~ 骨盤調整ヨガ saori 11:10 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 18:00 ~ アロマリラックス yukiko 19:30 ~ ダイエットヨガ satoru	10:00 ~ アロマリラックス miki 11:10 ~ ベーシック miki 13:15 ~ シャランナムヨガ miki 18:00 ~ Bhakti Flow saori 19:30 ~ アナトミック骨盤® saori	定休日	10:00 ~ 経絡ヨガ masami 11:30 ~ 陰ヨガ masami 15:00 ~ フローヨガ miho 18:00 ~ ベーシック marie 19:30 ~ アロマリラックス marie	10:00 ~ ベーシック yoko 11:30 ~ アライメントヨガ yoko 13:15 ~ シャランナムヨガ yoko 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:30 ~ ベーシック eriko	10:00 ~ アロマリラックス satoru 11:10 ~ ダイエットヨガ satoru 12:40 ~ ピラティス saori 14:45 ~ ベーシック miho 16:15 ~ 腸活デトックス miho
12	13	14	15	16	17	18
10:00 ~ ベーシック yukiko 11:30 ~ アロマリラックス yukiko 13:15 ~ 骨盤調整ヨガ saori 14:45 ~ アライメントヨガ yoko 16:15 ~ フローヨガ yoko	10:00 ~ Bhakti Flow saori 11:30 ~ ベーシック saori 15:00 ~ 筋膜リリース miho 18:00 ~ 骨盤底筋 miki 19:30 ~ アロマリラックス satoru	10:00 ~ 骨盤底筋 miki 11:30 ~ フローヨガ miki 13:15 ~ シャランナムヨガ miki 18:00 ~ 陰ヨガ masami 19:30 ~ ベーシック masami	定休日	10:00 ~ ベーシック masami 11:30 ~ ヴィンヤサフロア masami 15:00 ~ ピラティス saori 18:00 ~ アロマリラックス marie 19:30 ~ 腸活デトックス marie	10:00 ~ フローヨガ yoko 11:30 ~ アロマリラックス yoko 13:15 ~ シャランナムヨガ yoko 18:00 ~ ベーシック eriko 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko	10:00 ~ ダイエットヨガ satoru 11:30 ~ アライメントヨガ satoru 14:45 ~ 筋膜リリース miho 16:15 ~ アロマリラックス miho
19	20	21	22	23	24	25
10:00 ~ アロマリラックス asako 11:30 ~ フローヨガ asako 14:45 ~ ベーシック yoko 16:15 ~ アライメントヨガ yoko	10:00 ~ アナトミック骨盤® saori 11:30 ~ ラジヨガ saori 13:15 ~ フローヨガ asako 18:00 ~ アロマリラックス yukiko 19:30 ~ ダイエットヨガ satoru	10:00 ~ ベーシック miki 11:30 ~ アロマリラックス miki 13:15 ~ シャランナムヨガ miki 18:00 ~ ピラティス saori 19:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori	定休日	10:00 ~ ●新月ヨガ masami 11:30 ~ 陰ヨガ masami 15:00 ~ 筋膜リリース miho 18:00 ~ リンパマッサージ marie 19:30 ~ アロマリラックス marie	10:00 ~ アロマリラックス yoko 11:30 ~ ベーシック yoko 13:15 ~ シャランナムヨガ yoko 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:30 ~ ベーシック eriko	10:00 ~ ベーシック satoru 11:30 ~ アロマリラックス satoru 13:15 ~ アナトミック骨盤® saori 14:45 ~ フローヨガ miho 16:15 ~ 筋膜リリース miho
26	27	28	29	30		
10:00 ~ 腸活デトックス marie 11:30 ~ アロマリラックス marie 13:30 ~ Bhakti Flow 90分 saori 16:15 ~ ベーシック mikiko	10:00 ~ ベーシック saori 11:30 ~ ピラティス saori 15:00 ~ 腸活デトックス miho 18:00 ~ 骨盤調整ヨガ saori 19:30 ~ アライメントヨガ satoru	10:00 ~ アロマリラックス miki 11:30 ~ 骨盤底筋 miki 13:15 ~ シャランナムヨガ miki 18:00 ~ ベーシック masami 19:30 ~ ヴィンヤサフロア masami	定休日	10:00 ~ 経絡ヨガ masami 11:30 ~ アロマリラックス masami 15:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 18:00 ~ 腸活デトックス marie 19:30 ~ ベーシック marie		