

2020

7
July

Lesson Schedule

SHARANAM
YOGA STUDIO

TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
<p>** 今月のアロマ ** ・ペパーミント・ジンジャー ・レモングラス</p>			<p>定休日</p>	<p>10:30 ~ ヴィンヤサフロー masami 11:30 ~</p> <p>15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:00 ~</p> <p>18:00 ~ リンパマッサージ marie 19:00 ~</p> <p>19:30 ~ ★ベーシック marie 20:30 ~</p>	<p>10:00 ~ ★リラックス yoko 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ feeling yoga yoko 12:30 ~</p> <p>18:00 ~ ベーシック eriko 19:00 ~</p> <p>19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:30 ~</p>	<p>10:00 ~ アライメントヨガ satoru 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ ★フローヨガ yoko 12:30 ~</p> <p>14:00 ~ アナトミック骨盤® saori 15:00 ~</p> <p>16:00 ~ アロマリラックス miho 17:00 ~</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ フローヨガ asako 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ ★ベーシック asako 12:30 ~</p> <p>15:00 ~ 腸活デトックス miho 16:00 ~</p> <p>19:00 ~ ★骨盤底筋 miki 20:00 ~</p>	<p>10:00 ~ ラジヨガ miki 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ 骨盤底筋 miki 12:30 ~</p> <p>15:00 ~ ★ベーシック saori 16:00 ~</p> <p>19:00 ~ ★リラックス masami 20:00 ~</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ ★ヴィンヤサフロー masami 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ アロマリラックス masami 12:30 ~</p> <p>18:00 ~ ベーシック marie 19:00 ~</p> <p>19:30 ~ 腸活デトックス marie 20:30 ~</p>	<p>10:30 ~ アロマリラックス yoko 11:30 ~</p> <p>15:00 ~ ★骨盤調整 saori 16:00 ~</p> <p>18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:00 ~</p> <p>19:30 ~ ベーシック eriko 20:30 ~</p>	<p>10:00 ~ ベーシック satoru 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ アライメントヨガ satoru 12:30 ~</p> <p>14:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 15:00 ~</p> <p>16:00 ~ ★リラックス saori 17:00 ~</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>10:00 ~ アロマリラックス yukiko 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ ★フローヨガ yoko 12:30 ~</p> <p>14:00 ~ Active Core saori 15:00 ~</p> <p>16:00 ~ ベーシック mikiko 17:00 ~</p>	<p>10:00 ~ アロマリラックス saori 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ ピラティス saori 12:30 ~</p> <p>15:00 ~ ★ベーシック asako 16:00 ~</p> <p>19:00 ~ アナトミック骨盤® saori 20:00 ~</p>	<p>10:00 ~ ★フローヨガ miki 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ アロマリラックス miki 12:30 ~</p> <p>18:00 ~ ベーシック masami 19:00 ~</p> <p>19:30 ~ 経絡ヨガ masami 20:30 ~</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ ベーシック masami 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ ★ヴィンヤサフロー masami 12:30 ~</p> <p>15:00 ~ フローヨガ miho 16:00 ~</p> <p>19:00 ~ アロマリラックス marie 20:00 ~</p>	<p>10:00 ~ feeling yoga yoko 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ ★リラックス yoko 12:30 ~</p> <p>15:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 16:00 ~</p> <p>19:00 ~ ★ベーシック yoko 20:00 ~</p>	<p>10:00 ~ アロマリラックス satoru 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ ★ベーシック yoko 12:30 ~</p> <p>14:00 ~ Active Core saori 15:00 ~</p> <p>16:00 ~ 腸活デトックス miho 17:00 ~</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ ★ベーシック saori 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ ラジヨガ saori 12:30 ~</p> <p>15:00 ~ フローヨガ miho 16:00 ~</p> <p>19:00 ~ Active Core saori 20:00 ~</p>	<p>10:00 ~ 骨盤底筋 miki 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ ★リラックス miki 12:30 ~</p> <p>15:00 ~ Bhakti Flow saori 16:00 ~</p> <p>19:00 ~ ★ベーシック masami 20:00 ~</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ アロマリラックス masami 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ Active Core masami 12:30 ~</p> <p>14:00 ~ ★ベーシック saori 15:00 ~</p> <p>16:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 17:00 ~</p>	<p>10:00 ~ フローヨガ yoko 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ ベーシック yoko 12:30 ~</p> <p>14:00 ~ ピラティス saori 15:00 ~</p> <p>16:00 ~ ★リラックス saori 17:00 ~</p>	<p>10:00 ~ ベーシック satoru 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ アロマリラックス satoru 12:30 ~</p> <p>14:00 ~ ★骨盤調整 saori 15:00 ~</p> <p>16:00 ~ 筋膜リリース miho 17:00 ~</p>
26	27	28	29	30	31	
<p>10:00 ~ ベーシック yukiko 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30 ~</p> <p>14:00 ~ ★Bhakti Flow saori 15:00 ~</p> <p>16:00 ~ アロマリラックス mikiko 17:00 ~</p>	<p>10:00 ~ はじめてのヨガ saori 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ 骨盤調整 saori 12:30 ~</p> <p>15:00 ~ ★ベーシック asako 16:00 ~</p> <p>19:00 ~ ★ヴィンヤサフロー masami 20:00 ~</p>	<p>10:00 ~ ★ベーシック miki 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ フローヨガ miki 12:30 ~</p> <p>18:00 ~ Active Core masami 19:00 ~</p> <p>19:30 ~ アロマリラックス masami 20:30 ~</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ ★経絡ヨガ masami 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ ベーシック masami 12:30 ~</p> <p>15:00 ~ 腸活デトックス miho 16:00 ~</p> <p>19:00 ~ ★リラックス marie 20:00 ~</p>	<p>10:00 ~ feeling yoga yoko 11:00 ~</p> <p>11:30 ~ ★リラックス yoko 12:30 ~</p> <p>18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:00 ~</p> <p>19:30 ~ ベーシック eriko 20:30 ~</p>	<p>予約QRコード</p> 