



2020
9
september

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940
Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>～ SHARANAM INFO ～</p> <p>* スタジオとZOOMオンラインを合わせた変動スケジュールです</p> <p>* 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ください</p> <p>* レッスン開始時間にご注意ください</p> <p>* ★→ZOOMのみ ☆→スタジオとZOOM同時レッスン</p>		<p>10:00 ~ ☆フローヨガ miki</p> <p>11:00 ~ ☆アロマリラククス miki</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>19:00 ~ ★経絡ヨガ masami</p> <p>20:00 ~</p>	<p>2</p> <p>定休日</p>	<p>3</p> <p>10:00 ~ ペーシック masami</p> <p>11:00 ~ ヴィンヤサフロー masami</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>18:00 ~ ☆リラククス marie</p> <p>19:00 ~ リンパマッサージ marie</p> <p>19:30 ~</p> <p>20:30 ~</p>	<p>4</p> <p>10:00 ~ アロマリラククス yoko</p> <p>11:00 ~ ☆ベーシック yoko</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>14:30 ~ ☆ベーシック yoko</p> <p>15:30 ~</p> <p>16:00 ~ フローヨガ yoko</p> <p>17:00 ~</p>	<p>5</p> <p>10:00 ~ アライメントヨガ satoru</p> <p>11:00 ~ はじめてのヨガ satoru</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>14:30 ~ ☆ベーシック yoko</p> <p>15:30 ~</p> <p>16:00 ~ フローヨガ yoko</p> <p>17:00 ~</p>
6	7	8	9	10	11	12
<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ feeling yoga yoko</p> <p>11:00 ~ アロマリラククス yoko</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>15:00 ~ 筋膜リリース miho</p> <p>16:00 ~</p> <p>19:00 ~ ★経絡ヨガ masami</p> <p>20:00 ~</p>	<p>10:30 ~ ★ベーシック miki</p> <p>11:30 ~</p> <p>18:00 ~ ☆リラククス masami</p> <p>19:00 ~ Active Core masami</p> <p>19:30 ~</p> <p>20:30 ~</p>	<p>定休日</p>	<p>10:30 ~ ☆経絡ヨガ masami</p> <p>11:30 ~</p> <p>15:00 ~ フローヨガ miho</p> <p>16:00 ~</p> <p>18:00 ~ 腸活デトックス marie</p> <p>19:00 ~ ☆リラククス marie</p> <p>19:30 ~</p> <p>20:30 ~</p>	<p>10:00 ~ ☆フローヨガ yoko</p> <p>11:00 ~ feeling yoga yoko</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>14:30 ~ アロマリラククス mikiko</p> <p>15:30 ~</p> <p>16:00 ~ 腸活デトックス miho</p> <p>17:00 ~</p>	<p>10:00 ~ ★リラククス yoko</p> <p>11:00 ~ ベーシック satoru</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>14:30 ~ アロマリラククス mikiko</p> <p>15:30 ~</p> <p>16:00 ~ 腸活デトックス miho</p> <p>17:00 ~</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>10:00 ~ 呼吸とヨガ eriko</p> <p>11:00 ~ ベーシック eriko</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>14:00 ~ アロマリラククス sayaka</p> <p>15:00 ~ ★フローヨガ miki</p> <p>16:00 ~</p> <p>17:00 ~</p>	<p>10:00 ~ フローヨガ yoko</p> <p>11:00 ~ ☆ベーシック yoko</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>15:00 ~ 腸活デトックス miho</p> <p>16:00 ~</p> <p>19:00 ~ アロマリラククス yukiko</p> <p>20:00 ~</p>	<p>10:00 ~ ラジヨガ miki</p> <p>11:00 ~ 骨盤底筋 miki</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>14:00 ~ Bhakti Flow saori</p> <p>15:00 ~</p> <p>19:00 ~ ★ベーシック masami</p> <p>20:00 ~</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ ☆ベーシック masami</p> <p>11:00 ~ ●新月ヨガ masami</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>18:00 ~ リンパマッサージ marie</p> <p>19:00 ~ ☆リラククス marie</p> <p>19:30 ~</p> <p>20:30 ~</p>	<p>10:00 ~ ☆リラククス yoko</p> <p>11:00 ~ フローヨガ yoko</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>19:00 ~ ★骨盤底筋 miki</p> <p>20:00 ~</p>	<p>10:00 ~ はじめてのヨガ satoru</p> <p>11:00 ~ ベーシック satoru</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>14:30 ~ feeling yoga yoko</p> <p>15:30 ~</p> <p>16:00 ~ ☆リラククス yoko</p> <p>17:00 ~</p>
20	21	22	23	24	25	26
<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ ベーシック mikiko</p> <p>11:00 ~ アロマリラククス sayaka</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>14:30 ~ 腸活デトックス miho</p> <p>15:30 ~</p> <p>16:00 ~ フローヨガ miho</p> <p>17:00 ~</p>	<p>8:30 ~ 朝yoga saori</p> <p>9:30 ~ ☆ベーシック masami</p> <p>10:00 ~</p> <p>11:00 ~ Active Core masami</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>午前中のみ</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00 ~ Active Core masami</p> <p>11:00 ~ ☆リラククス masami</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>15:00 ~ 筋膜リリース miho</p> <p>16:00 ~</p> <p>19:00 ~ ☆ベーシック marie</p> <p>20:00 ~</p>	<p>10:00 ~ feeling yoga yoko</p> <p>11:00 ~ ☆ベーシック yoko</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>18:00 ~ ベーシック eriko</p> <p>19:00 ~ 呼吸とヨガ eriko</p> <p>19:30 ~</p> <p>20:30 ~</p>	<p>10:00 ~ ★フローヨガ yoko</p> <p>11:00 ~ アロマリラククス satoru</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>14:30 ~ ベーシック sayaka</p> <p>15:30 ~</p> <p>16:00 ~ 筋膜リリース miho</p> <p>17:00 ~</p>
27	28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>** 今月のアロマ **</p> <p>・ラベンダー ・ジュニパー</p> <p>・ティーツリー</p> <p>・グレープフルーツ</p> </div>		
<p>10:00 ~ ベーシック eriko</p> <p>11:00 ~ 呼吸とヨガ eriko</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>14:00 ~ ★骨盤底筋 miki</p> <p>15:00 ~ アロマリラククス mikiko</p> <p>16:00 ~</p> <p>17:00 ~</p>	<p>10:00 ~ ☆リラククス yoko</p> <p>11:00 ~ feeling yoga yoko</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>15:00 ~ フローヨガ miho</p> <p>16:00 ~</p> <p>19:00 ~ ベーシック yukiko</p> <p>20:00 ~</p>	<p>10:00 ~ ラジヨガ miki</p> <p>11:00 ~ ☆ベーシック miki</p> <p>11:30 ~</p> <p>12:30 ~</p> <p>14:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>15:00 ~</p> <p>19:00 ~ ☆ヴィンヤサフロー masami</p> <p>20:00 ~</p>	<p>定休日</p>	<p>予約QRコード</p> 		