



2021

1  
january



# Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
					1	2	
	<p align="center">～ SHARANAM INFO ～</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>** 今月のアロマ **</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジンジャー ・ペパーミント</li> <li>・レモングラス</li> <li>・マンダリン</li> </ul> </div> <div> <p>予約QRコード</p>  </div> </div> <p>* レッスン開始時間にご注意ください  * 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  * ★ → zoomのみ ☆ → スタジオとZOOM同時配信  * 12/29～1/3まで休業とさせていただきます。1/4(月)より営業いたします。31(日)定休日です。</p>						
3	4	5	6	7	8	9	
定休日	10:00 ~ ★リラックス saori 11:00 ~ アロマリラックス saori 11:30 ~ 12:30 ~ 15:00 ~ 腸活デトックス miho 16:00 ~ 18:30 ~ ベーシック yukiko 19:30 ~	10:30 ~ ラジヨガ miki 11:30 ~ 15:00 ~ ベーシック saori 16:00 ~ 19:00 ~ アナトミック骨盤® saori 20:00 ~ 19:00 ~ ★リラックス masami 20:00 ~	定休日	10:30 ~ Active Core masami 11:30 ~ 18:00 ~ ベーシック marie 19:00 ~ 19:00 ~ ★フローヨガ yoko 20:00 ~ 19:30 ~ リンパマッサージ marie 20:30 ~	10:00 ~ アロマリラックス yoko 11:00 ~ 11:30 ~ ★ベーシック yoko 12:30 ~ 18:00 ~ ベーシック eriko 19:00 ~ 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:30 ~	10:00 ~ ベーシック saori 11:00 ~ 11:30 ~ ピラティス saori 12:30 ~ 14:30 ~ ★リラックス mikiko 15:30 ~ 16:00 ~ フローヨガ mikiko 17:00 ~	
10	11	12	13	14	15	16	
10:00 ~ アロマリラックス yukiko 11:00 ~ 10:00 ~ ★ベーシック miki 11:00 ~ 13:00 ~ シヴァナンダヨガ saori 14:00 ~ 16:00 ~ 骨盤調整ヨガ sayaka 17:00 ~	9:00 ~ 朝yoga saori 10:00 ~ 10:30 ~ ★リラックス saori 11:30 ~ 14:30 ~ 筋膜リリース miho 15:30 ~ 16:00 ~ フローヨガ miho 17:00 ~	10:00 ~ ★フローヨガ miki 11:00 ~ 11:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 12:30 ~ 18:00 ~ ベーシック masami 19:00 ~ 19:30 ~ ☆ヴィンヤサフロー masami 20:30 ~	定休日	10:30 ~ アロマリラックス masami 11:30 ~ 15:00 ~ 腸活デトックス miho 16:00 ~ 19:00 ~ アナトミック骨盤® saori 20:00 ~ 19:00 ~ ★リラックス marie 20:00 ~	10:00 ~ Active Core yoko 11:00 ~ 11:30 ~ ★リラックス yoko 12:30 ~ 19:00 ~ ピラティス saori 20:00 ~ 19:00 ~ ★腸活デトックス marie 20:00 ~	10:00 ~ ★フローヨガ yoko 11:00 ~ 11:30 ~ ベーシック satoru 12:30 ~ 14:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 15:00 ~ 15:30 ~ はじめての nao 16:40 ~ アシュタンガヨガ	
17	18	19	20	21	22	23	
定休日	10:30 ~ ★リラックス saori 11:30 ~ 15:00 ~ ベーシック miho 16:00 ~ 18:00 ~ アロマリラックス yukiko 19:00 ~ 19:30 ~ 骨盤調整ヨガ saori 20:30 ~	10:00 ~ 骨盤底筋 miki 11:00 ~ 11:30 ~ アロマリラックス miki 12:30 ~ 15:00 ~ ベーシック saori 16:00 ~ 19:00 ~ Bhakti Flow saori 20:00 ~ 19:00 ~ ★ベーシック masami 20:00 ~	定休日	10:00 ~ Active Core masami 11:00 ~ 11:30 ~ ★ベーシック masami 12:30 ~ 18:00 ~ リンパマッサージ marie 19:00 ~ 19:30 ~ アロマリラックス marie 20:30 ~	10:30 ~ ベーシック yoko 11:30 ~ 18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko 19:00 ~ 19:30 ~ ベーシック eriko 20:30 ~ 19:30 ~ ★フローヨガ yoko 20:30 ~	9:00 ~ 朝yoga saori 10:00 ~ 10:30 ~ シヴァナンダヨガ saori 11:30 ~ 14:30 ~ ★ベーシック mikiko 15:30 ~ 16:00 ~ フローヨガ mikiko 17:00 ~	
24	25	26	27	28	29	30	
10:00 ~ アロマリラックス yukiko 11:00 ~ 10:00 ~ ★骨盤底筋 miki 11:00 ~ 13:00 ~ Bhakti Flow saori 14:00 ~ 16:00 ~ ベーシック sayaka 17:00 ~	10:30 ~ ピラティス saori 11:30 ~ 15:00 ~ アロマリラックス miho 16:00 ~ 18:00 ~ シヴァナンダヨガ saori 19:00 ~ 19:00 ~ ★ベーシック yoko 20:00 ~	10:00 ~ ラジヨガ miki 11:00 ~ 11:30 ~ ★ベーシック miki 12:30 ~ 18:00 ~ ヴィンヤサフロー masami 19:00 ~ 19:30 ~ ☆リラックス masami 20:30 ~	定休日	10:00 ~ ベーシック masami 11:00 ~ 11:30 ~ ★ヴィンヤサフロー masami 12:30 ~ 15:00 ~ 筋膜リリース miho 16:00 ~ 19:00 ~ ★腸活デトックス marie 20:00 ~	10:30 ~ ★リラックス yoko 11:30 ~ 15:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori 16:00 ~ 18:00 ~ ベーシック eriko 19:00 ~ 19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko 20:30 ~	10:00 ~ ベーシック satoru 11:00 ~ 11:30 ~ ★リラックス saori 12:30 ~ 14:00 ~ アナトミック骨盤® saori 15:00 ~ 16:00 ~ アロマリラックス sayaka 17:00 ~	