

2021

5  
may

## Lesson Schedule

SHARANAM  
YOGA STUDIO

TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

| SUN<br>5/30   | MON<br>5/31   | TUE   | WED | THU  | FRI   | SAT<br>1   |  |  |
|---|---|---|-----|--|---|--|--|--|
| 9:00 ~ 朝yoga saori<br>10:00 ~ ラジヨガ saori<br>10:30 ~ 11:30<br>14:30 ~ ★骨盤調整ヨガ sayaka<br>15:30 ~ アロマリラックス sayaka<br>16:00 ~ 17:00   | 10:00 ~ ベーシック saori<br>11:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori<br>12:30 ~<br>15:00 ~ 筋膜リリース miho<br>16:00 ~<br>19:00 ~ ★リラックス yoko<br>20:00 ~      | ** 今月のアロマ **<br>・メイチャン ・ペパーミント<br>・フランキンセンス<br>・ローズマリー  |     |  | ~ SHARANAM INFO ~<br>* レッスン開始時間にご注意ください<br>* 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<br>* スタジオとZOOMを合わせた変動スケジュールです<br>★ → zoom配信のみ          |  | 予約QRコード<br> | 10:00 ~ アロマリラックス sayaka<br>11:00 ~ ★ベーシック sayaka<br>11:30 ~ 12:30<br>13:30 ~ ピラティス saori<br>14:30 ~<br>16:00 ~ special class (有料)<br>17:00 ~ singing bowl × yoga saori |
| 2   | 3   | 4   | 5   | 6  | 7   | 8  |  |  |
| 10:00 ~ ラジヨガ saori<br>11:00 ~ ★リラックス miki<br>10:00 ~ 11:00<br>11:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori<br>12:30 ~<br>午前中のみ                            | 定休日   | 定休日   | 定休日 | 10:00 ~ ベーシック masami<br>11:00 ~ ★リラックス masami<br>12:30 ~<br>15:00 ~ フローヨガ miho<br>16:00 ~<br>19:00 ~ アロマリラックス saori<br>20:00 ~ ★ベーシック marie<br>19:00 ~ 20:00                 | 10:00 ~ フローヨガ yoko<br>11:00 ~ ★ベーシック yoko<br>12:30 ~<br>18:00 ~ 呼吸とヨガ eriko<br>19:00 ~ ★リラックス miki<br>20:00 ~<br>19:30 ~ ベーシック eriko<br>20:30 ~ | 9:00 ~ 朝yoga saori<br>10:00 ~ ベーシック satoru<br>10:30 ~ 11:30<br>14:30 ~ フローヨガ mikiko<br>15:30 ~ ★リラックス mikiko<br>16:00 ~ 17:00  |  |  |
| 9   | 10  | 11  | 12  | 13   | 14  | 15   |  |  |
| 定休日   | 10:30 ~ 肩甲骨ヨガ® saori<br>11:30 ~<br>15:00 ~ アロマリラックス miho<br>16:00 ~<br>18:00 ~ ピラティス saori<br>19:00 ~ ★骨盤底筋 miki<br>20:00 ~     | 10:00 ~ ラジヨガ miki<br>11:00 ~ ★リラックス miki<br>12:30 ~<br>15:00 ~ 骨盤調整ヨガ saori<br>16:00 ~ シヴァナンダヨガ saori<br>19:00 ~ ★ベーシック masami<br>20:00 ~ | 定休日 | 10:00 ~ アロマリラックス masami<br>11:00 ~ ★ヴァイヤサフロー masami<br>12:30 ~<br>18:00 ~ 腸活デトックス marie<br>19:00 ~ ★リラックス yoko<br>20:00 ~<br>19:30 ~ ベーシック marie<br>20:30 ~                  | 10:00 ~ ベーシック yoko<br>11:00 ~ Active Core yoko<br>12:30 ~<br>18:00 ~ ベーシック eriko<br>19:00 ~<br>19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko<br>20:30 ~                   | 10:00 ~ アロマリラックス satoru<br>11:00 ~ ★ベーシック yoko<br>11:00 ~<br>13:30 ~ シヴァナンダヨガ saori<br>14:30 ~ はじめての nao<br>15:30 ~ 16:40<br>アシュタンガヨガ  |  |  |
| 16  | 17  | 18  | 19  | 20   | 21  | 22   |  |  |
| 9:00 ~ 朝yoga saori<br>10:00 ~ ピラティス saori<br>10:30 ~ 11:30<br>14:30 ~ ★リラックス sayaka<br>15:30 ~<br>16:00 ~ ベーシック sayaka<br>17:00 ~ | 10:30 ~ ★リラックス saori<br>11:30 ~<br>15:00 ~ 腸活デトックス miho<br>16:00 ~ アナトミック骨盤® saori<br>19:00 ~ ★フローヨガ yoko<br>20:00 ~            | 10:00 ~ 骨盤底筋 miki<br>11:00 ~ アロマリラックス miki<br>12:30 ~<br>18:00 ~ Active Core masami<br>19:00 ~<br>19:30 ~ ベーシック masami<br>20:30 ~         | 定休日 | 10:00 ~ ベーシック masami<br>11:00 ~ ★リラックス masami<br>12:30 ~<br>15:00 ~ 筋膜リリース miho<br>16:00 ~<br>19:00 ~ ★腸活デトックス marie<br>20:00 ~  | 10:00 ~ ★フローヨガ yoko<br>11:00 ~ アナトミック骨盤® saori<br>12:30 ~<br>18:00 ~ アロマリラックス yoko<br>19:00 ~<br>19:30 ~ フローヨガ yoko<br>20:30 ~                  | 10:00 ~ ベーシック satoru<br>11:00 ~ ピラティス saori<br>11:30 ~ 12:30<br>14:30 ~ ★フローヨガ mikiko<br>15:30 ~ アロマリラックス mikiko<br>16:00 ~ 17:00  |  |  |
| 23  | 24  | 25  | 26  | 27   | 28  | 29   |  |  |
| 定休日   | 10:30 ~ ピラティス saori<br>11:30 ~<br>15:00 ~ フローヨガ miho<br>16:00 ~ 肩甲骨ヨガ® saori<br>18:00 ~ 19:00<br>19:00 ~ ★ベーシック miki<br>20:00 ~ | 10:00 ~ ラジヨガ miki<br>11:00 ~ ★骨盤底筋 miki<br>12:30 ~<br>19:00 ~ アナトミック骨盤® saori<br>20:00 ~ ★ヴァイヤサフロー masami<br>19:00 ~ 20:00                | 定休日 | 10:00 ~ Active Core masami<br>11:00 ~ アロマリラックス masami<br>12:30 ~<br>15:00 ~ ★リラックス saori<br>16:00 ~<br>18:00 ~ リンバマッサージ marie<br>19:00 ~<br>19:30 ~ 腸活デトックス marie<br>20:30 ~ | 10:00 ~ ベーシック yoko<br>11:00 ~ ★リラックス yoko<br>12:30 ~<br>18:00 ~ ベーシック eriko<br>19:00 ~<br>19:30 ~ 呼吸とヨガ eriko<br>20:30 ~                        | 10:00 ~ シヴァナンダヨガ saori<br>11:00 ~ ベーシック saori<br>11:30 ~ 12:30<br>14:30 ~ ★リラックス mikiko<br>15:30 ~ フローヨガ mikiko<br>16:00 ~ 17:00<br>17:30 ~ special class (有料)<br>18:40 ~ ムーンサイクルヨガ miki |  |  |