



2021
9
Sep

LESSON SCHEDULE



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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT				
<p style="text-align: center;">SHARANAM info</p> <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する場合がございますのでご了承ください □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 □【★】 → ZOOMオンライン配信 * special class開催 → 23 (木) Garden yoga</p>				1	2	3	4			
				定休日	10:30~11:30 アロマリラックス masami 15:00~16:00 Bhakti Flow saori 18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori 19:00~20:00 ★リラックス marie	10:00~11:00 フローヨガ yoko 11:30~12:30 ★リラックス yoko	10:00~11:00 ★ベーシック yoko 11:30~12:30 ベーシック saori			
				5	6	7	8	9	10	11
				9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori 14:30~15:30 ★リラックス mikiko 16:00~17:00 ベーシック mikiko	10:00~11:00 ピラティス saori 11:30~12:30 アロマリラックス saori 15:00~16:00 ベーシック miho 19:00~20:00 ★フローヨガ miki	10:00~11:00 骨盤底筋 miki 11:30~12:30 ★ベーシック miki 18:00~19:00 アロマリラックス masami 19:30~20:30 経絡ヨガ masami	定休日	10:00~11:00 Active Core masami 11:30~12:30 ★リラックス masami 15:00~16:00 腸活デトックス miho 19:00~20:00 アロマリラックス marie	10:30~11:30 アロマリラックス yoko 18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko 19:00~20:00 ★ベーシック yoko 19:30~20:30 ベーシック eriko	9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 ベーシック satoru 14:30~15:30 ★リラックス sayaka 16:00~17:00 骨盤調整ヨガ sayaka
				12	13	14	15	16	17	18
定休日	10:30~11:30 ベーシック saori 15:00~16:00 筋膜リリース miho 19:00~20:00 アナトミック骨盤® saori	10:00~11:00 ★リラックス miki 11:30~12:30 骨盤調整ヨガ saori 18:00~19:00 シヴァナンダヨガ saori 19:00~20:00 ★ベーシック masami	定休日	10:30~11:30 経絡ヨガ masami 18:00~19:00 リンパマッサージ marie 19:00~20:00 ★リラックス miki 19:30~20:30 ベーシック marie	10:00~11:00 ★フローヨガ yoko 11:30~12:30 ピラティス saori 18:00~19:00 ベーシック eriko 19:30~20:30 呼吸とヨガ eriko	10:00~11:00 Active Core yoko 11:30~12:30 ★フローヨガ yoko 14:30~15:30 ベーシック mikiko 16:00~17:00 アロマリラックス mikiko				
19	20	21	22	23	24	25				
10:00~11:00 アロマリラックス saori 11:30~12:30 ピラティス saori 14:30~15:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 16:00~17:00 ベーシック sayaka	9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 Bhakti Flow saori 14:30~15:30 ベーシック miho 16:00~17:00 筋膜リリース miho	10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★リラックス miki 18:00~19:00 Active Core masami 19:00~20:00 ★フローヨガ yoko 19:30~20:30 ベーシック masami	定休日	9:30~10:30 special class (有料) Garden yoga masami 11:30~12:30 ★ベーシック masami 14:30~15:30 アロマリラックス miho 16:00~17:00 フローヨガ miho	10:30~11:30 ベーシック yoko 18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko 19:00~20:00 ★フローヨガ yoko 19:30~20:30 ベーシック eriko	10:00~11:00 ★ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス satoru 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ saori 15:30~17:00 アシュタンガヨガ nao				
26	27	28	29	30	<p style="text-align: center;">今月のアロマ</p> <p style="text-align: center;">予約QRコード</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  レモン バチュリ ティーツリー スイートオレンジ </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>					
定休日	10:30~11:30 ラジヨガ saori 15:00~16:00 腸活デトックス miho	10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ★骨盤底筋 miki 19:00~20:00 アナトミック骨盤® saori	定休日	10:00~11:00 ★フローヨガ masami 11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori 18:00~19:00 ベーシック marie 19:30~20:30 腸活デトックス marie						
10:00~11:00 アロマリラックス saori 11:30~12:30 ピラティス saori	9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 Bhakti Flow saori	10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★リラックス miki	定休日	9:30~10:30 special class (有料) Garden yoga masami 11:30~12:30 ★ベーシック masami			10:00~11:00 ★ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス satoru 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ saori			
14:30~15:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 16:00~17:00 ベーシック sayaka	14:30~15:30 ベーシック miho 16:00~17:00 筋膜リリース miho	18:00~19:00 Active Core masami 19:00~20:00 ★フローヨガ yoko 19:30~20:30 ベーシック masami	定休日	14:30~15:30 アロマリラックス miho 16:00~17:00 フローヨガ miho			18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko 19:00~20:00 ★フローヨガ yoko 19:30~20:30 ベーシック eriko			
10:30~11:30 ラジヨガ saori	10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ★骨盤底筋 miki	10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ★骨盤底筋 miki	定休日	10:00~11:00 ★フローヨガ masami 11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori			10:00~11:00 ★ベーシック sayaka 11:30~12:30 アロマリラックス satoru 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ saori			