

予約QRコード



Happy Halloween

2021

10 Oct

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
31	<p>SHARANAM info</p> <p>□レッスンは開始時間にご注意ください</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する場合がございますのでご了承ください</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>□【★】 → ZOOMオンライン配信</p> <p>※ special class → 9 (土) はじめてのFRP ・ 23 (土) singingbowl × yoga</p>				<p>今月のアロマ</p> <p>ゼラニウム マンダリン フランキンセンス ペパーミント</p>	1	2
<p>9:00~ 朝yoga saori</p> <p>10:00~ 10:30 プラティス saori</p> <p>14:30~ 15:30 ★ベーシック sayaka</p> <p>16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka</p>					<p>10:30~ 11:30 Active Core yoko</p> <p>18:00~ 19:00 ベーシック eriko</p> <p>19:00~ 20:00 ★ベーシック yoko</p> <p>19:30~ 20:30 呼吸とヨガ eriko</p>	<p>10:00~ 11:00 シヴァナンダヨガ saori</p> <p>11:30~ 12:30 アロマリラックス satoru</p> <p>14:30~ 15:30 ★フローヨガ mikiko</p> <p>16:00~ 17:00 ベーシック mikiko</p>	
3	4	5	6	7	8	9	
<p>9:00~ 朝yoga saori</p> <p>10:30~ 11:30 Bhakti Flow saori</p> <p>14:30~ 15:30 ★ベーシック sayaka</p> <p>16:00~ 17:00 骨盤調整ヨガ sayaka</p>	<p>10:30~ 11:30 アロマリラックス saori</p> <p>15:00~ 16:00 フローヨガ miho</p> <p>19:00~ 20:00 ★経絡ヨガ masami</p>	<p>10:00~ 11:00 ★フローヨガ miki</p> <p>11:30~ 12:30 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>18:00~ 19:00 Active Core masami</p> <p>19:30~ 20:30 アロマリラックス masami</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00~ 11:00 経絡ヨガ masami</p> <p>11:30~ 12:30 ★ベーシック masami</p> <p>15:00~ 16:00 筋膜リリース miho</p> <p>19:00~ 20:00 腸活デトックス marie</p>	<p>10:30~ 11:30 ベーシック yoko</p> <p>18:00~ 19:00 呼吸とヨガ eriko</p> <p>19:00~ 20:00 ★リラックス yoko</p> <p>19:30~ 20:30 ベーシック eriko</p>	<p>10:00~ 11:00 ラジヨガ saori</p> <p>11:30~ 12:30 special class (有料)</p> <p>はじめてのFRP® satoru</p> <p>14:30~ 15:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka</p> <p>16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka</p>	
10	11	12	13	14	15	16	
<p>定休日</p>	<p>10:30~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>15:00~ 16:00 ベーシック miho</p> <p>19:00~ 20:00 アナトミック骨盤® saori</p>	<p>10:00~ 11:00 ラジヨガ miki</p> <p>11:30~ 12:30 ★骨盤底筋 miki</p> <p>18:00~ 19:00 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>19:00~ 20:00 ★フローヨガ masami</p>	<p>定休日</p>	<p>10:30~ 11:30 Active Core masami</p> <p>18:00~ 19:00 リンパマッサージ marie</p> <p>19:00~ 20:00 ★骨盤底筋 miki</p> <p>19:30~ 20:30 アロマリラックス marie</p>	<p>10:00~ 11:00 アロマリラックス yoko</p> <p>11:30~ 12:30 ★フローヨガ yoko</p> <p>18:00~ 19:00 ベーシック eriko</p> <p>19:30~ 20:30 呼吸とヨガ eriko</p>	<p>9:00~ 10:00 朝yoga saori</p> <p>10:00~ 11:00 ★リラックス sayaka</p> <p>13:00~ 14:00 シヴァナンダヨガ saori</p> <p>15:30~ 17:00 アシュタンガヨガ nao</p> <p>ビギナー 90分</p>	
17	18	19	20	21	22	23	
<p>10:00~ 11:00 マインドフルネス瞑想 dai</p> <p>11:30~ 12:30 アナトミック骨盤® saori</p> <p>14:30~ 15:30 ★ベーシック mikiko</p> <p>16:00~ 17:00 アロマリラックス mikiko</p>	<p>10:30~ 11:30 プラティス saori</p> <p>15:00~ 16:00 腸活デトックス miho</p> <p>19:00~ 20:00 ★ベーシック masami</p>	<p>10:00~ 11:00 骨盤底筋 miki</p> <p>11:30~ 12:30 ★リラックス miki</p> <p>18:00~ 19:00 アロマリラックス masami</p> <p>19:30~ 20:30 Active Core masami</p>	<p>定休日</p>	<p>10:30~ 11:30 アロマリラックス masami</p> <p>15:00~ 16:00 フローヨガ miho</p> <p>18:00~ 19:00 腸活デトックス marie</p> <p>19:30~ 20:30 ベーシック marie</p>	<p>10:00~ 11:00 ★ベーシック yoko</p> <p>11:30~ 12:30 ベーシック saori</p> <p>18:00~ 19:00 骨盤調整ヨガ saori</p> <p>19:00~ 20:00 ★フローヨガ yoko</p>	<p>10:00~ 11:00 Bhakti Flow saori</p> <p>11:30~ 12:30 special class (有料)</p> <p>Singing bowl × yoga saori</p> <p>14:30~ 15:30 ★ベーシック sayaka</p> <p>16:00~ 17:00 アロマリラックス sayaka</p>	
24	25	26	27	28	29	30	
<p>定休日</p>	<p>10:30~ 11:30 ベーシック saori</p> <p>15:00~ 16:00 筋膜リリース miho</p> <p>19:00~ 20:00 シヴァナンダヨガ saori</p>	<p>10:00~ 11:00 ラジヨガ miki</p> <p>11:30~ 12:30 ★ベーシック miki</p> <p>18:00~ 19:00 プラティス saori</p> <p>19:30~ 20:00 ★経絡ヨガ masami</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00~ 11:00 ベーシック masami</p> <p>11:30~ 12:30 ★フローヨガ masami</p> <p>18:00~ 19:00 アロマリラックス marie</p> <p>19:30~ 20:30 リンパマッサージ marie</p>	<p>10:00~ 11:00 フローヨガ yoko</p> <p>11:30~ 12:30 アロマリラックス yoko</p> <p>18:00~ 19:00 呼吸とヨガ eriko</p> <p>19:30~ 20:30 ベーシック eriko</p>	<p>9:00~ 10:00 朝yoga saori</p> <p>10:30~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori</p> <p>14:30~ 15:30 ★リラックス mikiko</p> <p>16:00~ 17:00 フローヨガ mikiko</p>	