





2021 11 Nov

LESSON SCHEDULE



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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
予約QRコード 	1 10:30~11:30 アロマリラックス saori	2 10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 ★フローヨガ miki	定休日	4 10:00~11:00 ★ベーシック masami 11:30~12:30 アロマリラックス saori	5 10:30~11:30 筋膜リリース yoko	6 9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 ベーシック satoru	
	15:00~16:00 フローヨガ miho	18:00~19:00 アロマリラックス masami		15:00~16:00 肩甲骨ヨガ® saori	18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko	14:30~15:30 ★ベーシック sayaka	
	18:00~19:00 肩甲骨ヨガ® saori	19:30~20:30 経絡ヨガ masami		19:00~20:00 ★リラクセス marie	19:00~20:00 ★フローヨガ yoko	16:00~17:00 アロマリラックス sayaka	
	7	8 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ saori		9 10:00~11:00 ベーシック miki 11:30~12:30 ★骨盤底筋 miki	11 10:30~11:30 経絡ヨガ masami	12 10:30~11:30 Active Core yoko	13 10:00~11:00 ★フローヨガ yoko 11:30~12:30 special class (有料)
	定休日	15:00~16:00 ベーシック miho		18:00~19:00 ピラティス saori	15:00~16:00 フローヨガ miho	18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko	ポーズを極める!! yoko
	19:00~20:00 アナトミック骨盤® saori	19:00~20:00 ★ベーシック masami		19:30~20:30 リンパマッサージ marie	18:00~19:00 ベーシック marie	19:00~20:00 ★リラクセス yoko	14:30~15:30 アロマリラックス mikiko
14 10:00~11:00 マインドフルネス瞑想 dai 11:30~12:30 Bhakti Flow saori	15 10:00~11:00 ピラティス saori 11:30~12:30 ★リラクセス saori	16 10:00~11:00 ラジヨガ miki 11:30~12:30 骨盤底筋 miki	17 定休日	18 10:30~11:30 Active Core masami	19 10:30~11:30 ★ベーシック yoko	20 10:00~11:00 シヴァナンダヨガ saori 10:30~11:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka 13:00~14:00 アロマリラックス saori	
14:30~15:30 ★ベーシック sayaka 16:00~17:00 骨盤調整ヨガ sayaka	15:00~16:00 腸活デトックス miho	18:00~19:00 ベーシック masami 19:30~20:30 Active Core masami	15:00~16:00 ピラティス saori	18:00~19:00 アロマリラックス saori	19:00~20:00 ★リラクセス yoko	15:30~17:00 アシュタンガヨガ nao	
21	22 10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori	23 9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 シヴァナンダヨガ saori	24 定休日	25 10:30~11:30 ★リラクセス masami	26 10:30~11:30 筋膜リリース yoko	27 9:00~10:00 朝yoga saori 10:30~11:30 アロマリラックス satoru	
定休日	15:00~16:00 筋膜リリース miho	14:30~15:30 ★経絡ヨガ masami	15:00~16:00 ベーシック miho	18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko	14:30~15:30 ★ベーシック mikiko		
	19:00~20:00 特別プログラム (有料) 初めてのBellyDance	16:00~17:00 フローヨガ masami	18:00~19:00 アロマリラックス saori	19:00~20:00 ★ベーシック marie	19:00~20:00 ★フローヨガ yoko	16:00~17:00 フローヨガ mikiko	
28 9:45~11:00 特別プログラム (有料) ZUMBA 中庭開催	29 10:30~11:30 ベーシック saori	30 10:00~11:00 ★フローヨガ miki 11:30~12:30 ラジヨガ saori	SHARANAM INFO			今月のアロマ	
13:00~14:00 アナトミック骨盤® saori	15:00~16:00 フローヨガ miho	18:00~19:00 Active Core masami	<input type="checkbox"/> レッスン開始時間にご注意ください <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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			メイチャン フランキンセンス ティーツリー グレープフルーツ	
14:30~15:30 ★リラクセス sayaka		19:30~20:30 ベーシック masami					
16:00~17:00 ベーシック sayaka	19:00~20:00 ★骨盤底筋 miki						