



2021
12
Dec

LESSON SCHEDULE



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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
\ SHARANAM INFO /				1	2	3	4
<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 ※25日(土) X'mas special 『朝yoga & サウンドヒーリング75分』</p>				<p>予約QRコード</p>	10:00~ アロマリラックス masami	10:00~ フローヨガ yoko	10:00~ ラジヨガ saori
					11:30~ ★ベーシック masami	11:30~ ベーシック yoko	11:30~ ベーシック satoru
					18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori	18:00~ 呼吸とヨガ eriko	14:30~ ★ベーシック sayaka
					19:00~ ★リラックス marie	19:30~ ベーシック eriko	16:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka
5	6	7	8	9	10	11	
定休日	10:30~ アロマリラックス saori	10:00~ ラジヨガ miki	定休日	10:30~ ★フローヨガ masami	10:30~ 筋膜リリース yoko	10:00~ ★フローヨガ mikiko	
	15:00~ 腸活デトックス miho	11:30~ ★リラックス miki		15:00~ ベーシック miho	18:00~ ベーシック eriko	11:30~ アロマリラックス mikiko	
	19:00~ アナトミック骨盤® saori	18:00~ ピラティス saori		18:00~ アロマリラックス marie	19:00~ ★リラックス yoko	14:00~ 特別プログラム (有料)	
		19:00~ ★ベーシック masami		19:30~ リンパマッサージ marie	19:30~ 呼吸とヨガ eriko	15:00~ 初めてのフラダンス	
						16:00~ シヴァナンダヨガ saori	
12	13	14	15	16	17	18	
9:00~ 朝yoga saori	10:30~ 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~ ★骨盤底筋 miki	定休日	10:00~ Active Core masami	10:00~ ベーシック mikiko	10:00~ 肩甲骨ヨガ® saori	
10:30~ ピラティス saori	15:00~ 筋膜リリース miho	11:30~ ラジヨガ saori		11:30~ アロマリラックス masami	11:30~ ★フローヨガ mikiko	10:00~ ★リラックス sayaka	
14:30~ ★ベーシック sayaka	19:00~ 特別プログラム (有料)	18:00~ アロマリラックス masami		18:00~ 骨盤調整ヨガ saori	18:00~ 呼吸とヨガ eriko	11:30~ ベーシック satoru	
16:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka	初めてのBelly Dance	19:00~ Active Core masami		19:00~ ★ベーシック marie	19:30~ ベーシック eriko	15:30~ アシュタンガヨガ nao	
						17:00~ ビギナー90分	
19	20	21	22	23	24	25	
定休日	10:30~ ピラティス saori	10:00~ ラジヨガ miki	定休日	10:00~ ベーシック masami	10:30~ アロマリラックス yoko	9:00~ X'mas special saori	
	15:00~ アロマリラックス miho	11:30~ ★フローヨガ miki		11:30~ ★リラックス masami		朝yoga & サウンドヒーリング	
	19:00~ シヴァナンダヨガ saori	18:00~ アロマリラックス saori		15:00~ 筋膜リリース miho	18:00~ 呼吸とヨガ eriko	11:00~ アロマリラックス satoru	
		19:15~ 特別プログラム (有料)		18:00~ リンパマッサージ marie	19:00~ ★リラックス yoko	14:30~ ★フローヨガ mikiko	
		初めてのフラダンス		19:30~ ベーシック eriko	16:00~ ベーシック mikiko		
26	27	28	29	30	31	<p>今月のアロマ</p> <p>パルマローザ ゼラニウム ジュニパー</p>	
10:00~ マインドフルネス瞑想 dai	10:30~ ベーシック saori	10:00~ アロマリラックス miki	定休日	定休日	定休日		
11:30~ 肩甲骨ヨガ® saori		11:30~ ★ベーシック miki					
14:30~ ★骨盤調整ヨガ sayaka	15:00~ フローヨガ miho	午前中のみ					
16:00~ アロマリラックス sayaka	19:00~ アロマリラックス saori						