



2022

2

Feb

LESSON SCHEDULE



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
		1	2	3	4	5	
<p>今月のアロマ</p> <p>ベンゾイン / スイートオレンジ フランキンセンス / ラベンダー</p> <p>予約QRコード</p>		10:00~ アロマリラックス miki 11:00 11:30~ ★フローヨガ miki 12:30 18:30~ ベーシック saki 19:30 19:30~ ★ベーシック keiko 20:30	定休日	10:30~ ベーシック sayaka 11:30 15:00~ フローヨガ miho 16:00 18:00~ アロマリラックス marie 19:00 19:30~ 腸活デトックス marie 20:30	10:30~ フローヨガ miho 11:30 18:00~ ベーシック eriko 19:00 19:30~ 呼吸とヨガ eriko 20:30 19:30~ ★リラックス keiko 20:30	9:00~ 朝yoga saori 10:00 10:30~ ベーシック satoru 11:30 14:30~ ★リラックス sayaka 15:30 16:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka 17:00	
	6	7	8	9	10	11	12
	10:00~ ラジヨガ saori 11:00 11:30~ アナトミック骨盤® saori 12:30 14:30~ ★ベーシック sayaka 15:30 16:00~ アロマリラックス sayaka 17:00	10:30~ アロマリラックス saori 11:30 15:00~ ベーシック miho 16:00 19:00~ アナトミック骨盤® saori 20:00	10:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30 18:30~ アロマリラックス saki 19:30 19:30~ ★フローヨガ keiko 20:30 20:00~ ヴィンヤサフロー saki 21:00	定休日	10:00~ フローヨガ sayaka 11:00 11:30~ ★ベーシック sayaka 12:30 18:00~ リンパマッサージ marie 19:00 19:30~ ベーシック marie 20:30	10:00~ ベーシック miho 11:00 11:30~ 腸活デトックス miho 12:30 14:30~ ★リラックス saori 15:30 16:00~ シヴァナンダヨガ saori 17:00	10:00~ アロマリラックス saori 11:00 11:30~ ピラティス saori 12:30 14:30~ ★フローヨガ mikiko 15:30 16:00~ ベーシック mikiko 17:00
	13	14	15	16	17	18	19
定休日	10:00~ ベーシック sayaka 11:00 11:30~ ★フローヨガ sayaka 12:30 15:00~ アロマリラックス miho 16:00 19:00~ 特別プログラム (有料) 20:00 初めてのベリーダンス	10:00~ ラジヨガ miki 11:00 11:30~ 骨盤底筋 miki 12:30 18:30~ ヴィンヤサフロー saki 19:30 19:30~ ★リラックス keiko 20:30	定休日	10:00~ アロマリラックス sayaka 11:00 11:30~ ★骨盤調整ヨガ sayaka 12:30 15:00~ ベーシック miho 16:00 19:00~ アロマリラックス marie 20:00	10:30~ 筋膜リリース miho 11:30 18:00~ 呼吸とヨガ eriko 19:00 19:30~ ベーシック eriko 20:30 19:30~ ★骨盤調整ヨガ keiko 20:30	10:00~ アロマリラックス satoru 11:00 10:00~ ★ベーシック sayaka 11:00 13:00~ シヴァナンダヨガ saori 14:00 15:30~ アシュタンガヨガ nao 17:00 ビギナー 90分	
20	21	22	23	24	25	26	
9:00~ 朝yoga saori 10:00 10:30~ マインドフルネス瞑想 dai 11:30 13:00~ ピラティス saori 14:00 14:30~ ★フローヨガ mikiko 15:30 16:00~ ベーシック mikiko 17:00	10:30~ ベーシック saori 11:30 15:00~ 筋膜リリース miho 16:00 18:00~ 肩甲骨ヨガ® saori 19:00	10:00~ ラジヨガ miki 11:00 11:30~ ★リラックス miki 12:30 18:30~ ベーシック saki 19:30 19:30~ ★ベーシック keiko 20:30 20:00~ ヴィンヤサフロー saki 21:00	定休日	10:00~ 骨盤調整ヨガ sayaka 11:00 11:30~ ★フローヨガ sayaka 12:30 18:00~ 腸活デトックス marie 19:00 19:30~ ベーシック marie 20:30	10:30~ アロマリラックス miho 11:30 18:00~ ベーシック eriko 19:00 19:30~ 呼吸とヨガ eriko 20:30 19:30~ ★フローヨガ keiko 20:30	9:00~ 朝yoga saori 10:00 10:30~ FRP®ビギナー satoru 11:30 13:00~ 特別プログラム (有料) 14:00 初めてのフラダンス 14:30~ ★ベーシック mikiko 15:30 16:00~ フローヨガ mikiko 17:00	
27	28	\ SHARANAM INFO / <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 <input type="checkbox"/> 【★】 → ZOOMオンライン配信 ※特別プログラム ・14 (月) 初めてのベリーダンス ・26 (土) 初めてのフラダンス					
定休日	10:30~ 肩甲骨ヨガ® saori 11:30 15:00~ 腸活デトックス miho 16:00 19:00~ ピラティス saori 20:00						