



2022
3
Mar

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>ゼラニウム / パチュリ スイートオレンジ / レモン</p> <p>予約QRコード</p>		10:00~ 11:00 ベーシック miki	定休日	10:30~ 11:30 フローヨガ sayaka	10:00~ 11:00 筋膜リリース miho	10:00~ 11:00 シヴァナンダヨガ saori	
		11:30~ 12:30 ★フローヨガ miki		18:00~ 19:00 ベーシック miho	11:30~ 12:30 ★リラックス saori	11:30~ 12:30 ★リラックス saori	11:30~ 12:30 アロマリラックス saori
		18:30~ 19:30 アロマリラックス saki		15:00~ 16:00 ベーシック miho	18:00~ 19:00 リンパマッサージ marie	18:00~ 19:00 呼吸とヨガ eriko	14:30~ 15:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka
		19:30~ 20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko		19:30~ 20:30 腸活デトックス marie	19:30~ 20:30 ★リラックス keiko	16:00~ 17:00 ベーシック sayaka	
6	7	8	9	10	11	12	
10:00~ 11:00 マインドフルネス瞑想 dai	10:30~ 11:30 骨盤調整ヨガ saori	10:30~ 11:30 肩甲骨ヨガ® saori	定休日	10:00~ 11:00 ベーシック sayaka	10:30~ 11:30 アロマリラックス miho	9:00~ 10:00 朝yoga saori	
11:30~ 12:30 ピラティス saori				11:30~ 12:30 ★リラックス sayaka			10:30~ 11:30 ベーシック satoru
14:30~ 15:30 ★ベーシック mikiko	15:00~ 16:00 ベーシック miho	18:30~ 19:30 ヴィンヤサフロー saki		15:00~ 16:00 ピラティス saori	18:00~ 19:00 呼吸とヨガ eriko	13:00~ 14:00 ★肩甲骨ヨガ® saori	
16:00~ 17:00 アロマリラックス mikiko	18:00~ 19:00 シヴァナンダヨガ saori	19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko	19:00~ 20:00 アロマリラックス marie	19:30~ 20:30 ベーシック eriko	15:30~ 17:00 アシュタンガヨガ nao		
		20:00~ 21:00 ベーシック saki		19:30~ 20:30 ★フローヨガ keiko		ビギナー 90分	
13	14	15	16	17	18	19	
定休日	10:30~ 11:30 アロマリラックス saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki	定休日	10:30~ 11:30 骨盤調整ヨガ sayaka	10:00~ 11:00 ベーシック miho	10:00~ 11:00 FRP®ビギナー satoru	
		11:30~ 12:30 ★骨盤底筋 miki		11:30~ 12:30 ★肩甲骨ヨガ® saori	11:30~ 12:30 ベーシック satoru		
		15:00~ 16:00 フローヨガ miho		15:00~ 16:00 筋膜リリース miho	14:30~ 15:30 アロマリラックス saori		
	19:00~ 20:00 特別プログラム (有料) 初めてのベリーダンス	18:30~ 19:30 ベーシック saki	18:00~ 19:00 アロマリラックス marie	19:00~ 20:00 アナトミック骨盤® saori	16:00~ 17:00 Bhakti Flow saori		
		20:00~ 21:00 アロマリラックス saki	19:30~ 20:30 ベーシック marie	19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko			
20	21	22	23	24	25	26	
10:00~ 11:00 シヴァナンダヨガ saori	10:00~ 11:00 ベーシック sayaka	10:00~ 11:00 骨盤底筋 miki	定休日	10:30~ 11:30 アロマリラックス sayaka	10:00~ 11:00 フローヨガ miho	9:00~ 10:00 朝yoga saori	
11:30~ 12:30 アロマリラックス saori	11:30~ 12:30 ★リラックス sayaka	11:30~ 12:30 ★ベーシック miki		11:30~ 12:30 ★リラックス saori	11:30~ 12:30 ★リラックス saori	10:30~ 11:30 アロマリラックス satoru	
14:30~ 15:30 ★フローヨガ mikiko	14:30~ 15:30 筋膜リリース miho	18:30~ 19:30 アロマリラックス saki		15:00~ 16:00 ピラティス saori	18:00~ 19:00 ベーシック eriko	14:30~ 15:30 ★ベーシック sayaka	
16:00~ 17:00 ベーシック mikiko	16:00~ 17:00 フローヨガ miho	19:30~ 20:30 ★フローヨガ keiko	18:00~ 19:00 腸活デトックス marie	19:30~ 20:30 呼吸とヨガ eriko	16:00~ 17:00 骨盤調整ヨガ sayaka		
			19:30~ 20:30 リンパマッサージ marie	19:30~ 20:30 ★リラックス keiko			
27	28	29	30	31	<p>SHARANAM INFO</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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 		
定休日	10:30~ 11:30 Bhakti Flow saori	10:00~ 11:00 ラジヨガ miki	定休日	10:00~ 11:00 ベーシック sayaka			
		11:30~ 12:30 ★フローヨガ miki		11:30~ 12:30 ★リラックス sayaka			
		15:00~ 16:00 アロマリラックス miho		15:00~ 16:00 フローヨガ miho			
		18:30~ 19:30 ヴィンヤサフロー saki	18:00~ 19:00 肩甲骨ヨガ® saori				
	19:00~ 20:00 アナトミック骨盤® saori	19:30~ 20:30 ★ベーシック keiko					