

2020年4月 Yoga spoon ヨガレッスンスケジュール

*プログラム名の横の数字はレッスンの分数です。

*括弧内は、担当インストラクター名です。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
<営業時間> 平日：13：30～22：00 土曜：9：00～18：00 第1.3日曜：9：00～15：30 (水曜・第2.4.5日曜 定休)		定休日	14:30 リンパで美肌ヨガ60	13:30 足パカ美脚ヨガ50	10:00 キャンドル瞑想ヨガ60	10:00 美骨盤ヨガ60
			19:30 美骨盤ヨガ60	17:00 キャンドル瞑想ヨガ50	14:00 コリほぐしヨガ60	14:00 リンパで美肌ヨガ60
6	7	8	9	10	11	12
14:30 キャンドル瞑想ヨガ50 18:30 K-popダンス50 19:50 足パカ美脚ヨガ50 21:10 リンパで美肌ヨガ50	14:00 リンパで美肌ヨガ60 18:45 足パカ美脚ヨガ60 20:15 キャンドル瞑想ヨガ60	定休日	14:30 美骨盤ヨガ60 19:30 コリほぐしヨガ60 21:00 足パカ美脚ヨガ60	13:30 コリほぐしヨガ50 17:00 美骨盤ヨガ50 18:30 リズムダンス50 (あべ) 20:00 リンパデトックス50 (ゆか)	10:00 ダイナミックに燃やすヨガ60 14:00 足パカ美脚ヨガ60	定休日
13	14	15	16	17	18	19
14:30 コリほぐしヨガ50 18:30 K-popダンス50 19:50 美骨盤ヨガ50 21:10 ダイナミックに燃やすヨガ50	14:00 美骨盤ヨガ60 18:45 リンパで美肌ヨガ60 20:15 コリほぐしヨガ60	定休日	14:30 リンパで美肌ヨガ60 19:30 ダイナミックに燃やすヨガ60 21:00 足パカ美脚ヨガ60	13:30 キャンドル瞑想ヨガ50 17:00 ダイナミックに燃やすヨガ50 18:30 リズムダンス50 (あべ) 20:00 リンパデトックス50 (ゆか)	10:00 コリほぐしヨガ60 14:00 キャンドル瞑想ヨガ60	10:00 キャンドル瞑想ヨガ60 14:00 ダイナミックに燃やすヨガ60
20	21	22	23	24	25	26
14:30 美骨盤ヨガ50 18:30 K-popダンス50 19:50 足パカ美脚ヨガ50 21:10 キャンドル瞑想ヨガ50	14:00 リンパで美肌ヨガ60 18:45 ダイナミックに燃やすヨガ60 20:15 コリほぐしヨガ60	定休日	14:30 キャンドル瞑想ヨガ60 19:30 リンパで美肌ヨガ60 21:00 美骨盤ヨガ60	13:30 足パカ美脚ヨガ50 17:00 コリほぐしヨガ50 18:30 リズムダンス50 (あべ) 20:00 リンパデトックス50 (ゆか)	10:00 リンパで美肌ヨガ60 14:00 ダイナミックに燃やすヨガ60	定休日
27	28	29	30	<予約方法> ご予約時はネット予約 (1時間前まで) または 公式ラインへのメッセージ (前日まで) か、お電話 (前日まで) にてお取りください。 レッスン中など対応できない場合がございます。折り返しの連絡をお待ちください。 一度にとれる予約件数は4件まで+キャンセル待ち予約1件までとさせていただきます。 <キャンセルポリシー> キャンセルされる場合は、2時間前までにネット予約ページからキャンセル処理をしていただくか、公式ライン、お電話にて2時間前までにご連絡ください。		
14:30 コリほぐしヨガ50 18:30 K-popダンス50 19:50 足パカ美脚ヨガ50 21:10 キャンドル瞑想ヨガ50	14:00 美骨盤ヨガ60 18:45 ダイナミックに燃やすヨガ60 20:15 コリほぐしヨガ60	定休日	14:30 美骨盤ヨガ60 19:30 足パカ美脚ヨガ60 21:00 リンパで美肌ヨガ60			