

2020年5月 Yoga spoon ヨガレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
<p><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。</p> <p><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。</p>				14:30 肩こり改善ヨガ60	10:00 キャンドル瞑想ヨガ60	10:00 【Live】 美骨盤ヨガ60
				18:30 リズムダンス50 (あべ)	14:00 【Live】 コリほぐしヨガ60	14:00 リンパで美肌ヨガ60
				20:00 【Live】 足パカ美脚ヨガ60		
4	5	6	7	8	9	10
14:30 【Live】 足パカ美脚ヨガ60	14:30 リンパで美肌ヨガ60	定休日	14:30 【Live】 肩こり改善ヨガ60	14:30 コリほぐしヨガ60	10:00 【Live】 ダイナミックヨガ60	定休日
18:30 K-popダンス50	18:45 【Live】 肩こり改善ヨガ60		19:30 【Live】 コリほぐしヨガ60	18:30 リズムダンス50 (あべ)	14:00 足パカ美脚ヨガ60	
20:00 【Live】 キャンドル瞑想ヨガ60	20:15 キャンドル瞑想ヨガ60		21:00 足パカ美脚ヨガ60	20:00 【Live】 キャンドル瞑想ヨガ60		
11	12	13	14	15	16	17
14:30 コリほぐしヨガ60	14:30 【Live】 美骨盤ヨガ60	定休日	14:30 リンパで美肌ヨガ60	14:30 【Live】 肩こり改善ヨガ60	10:00 【Live】 コリほぐしヨガ60	10:00 キャンドル瞑想ヨガ60
18:30 K-popダンス50	18:45 【Live】 肩こり改善ヨガ60		19:30 【Live】 ダイナミックヨガ60	18:30 リズムダンス50 (あべ)	14:00 キャンドル瞑想ヨガ60	14:00 【Live】 肩こり改善ヨガ60
20:00 【Live】 美骨盤ヨガ60	20:15 コリほぐしヨガ60		21:00 美骨盤ヨガ60	20:00 【Live】 ダイナミックヨガ60		
18	19	20	21	22	23	24
14:30 【Live】 美骨盤ヨガ60	14:30 足パカ美脚ヨガ60	定休日	14:30 【Live】 キャンドル瞑想ヨガ60	14:30 ダイナミックヨガ60	10:00 【Live】 リンパで美肌ヨガ60	定休日
18:30 K-popダンス50	18:45 【Live】 ダイナミックヨガ60		19:30 【Live】 リンパで美肌ヨガ60	18:30 リズムダンス50 (あべ)	14:00 ダイナミックヨガ60	
20:00 【Live】 リンパで美肌ヨガ60	20:15 肩こり改善ヨガ60		21:00 肩こり改善ヨガ60	20:00 【Live】 足パカ美脚ヨガ60		
25	26	27	28	29	30	31
14:30 コリほぐしヨガ60	14:30 【Live】 キャンドル瞑想ヨガ60	定休日	14:30 足パカ美脚ヨガ60	14:30 【Live】 リンパで美肌ヨガ60	10:00 肩こり改善ヨガ60	定休日
18:30 K-popダンス50	18:45 ダイナミックヨガ60		19:30 美骨盤ヨガ60	18:30 リズムダンス50 (あべ)	14:00 【Live】 美骨盤ヨガ60	
20:00 【Live】 足パカ美脚ヨガ60	20:15 【Live】 コリほぐしヨガ60		21:00 【Live】 リンパで美肌ヨガ60	20:00 【Live】 ダイナミックヨガ60		

* 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。
 * **【Live】** マークのついているレッスンは、
 ライブ配信レッスン対象です。