

2020年12月 Yoga spoon ヨガレッスンスケジュール (12月1日修正版)

* 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、スタジオとライブ配信の同時進行レッスンです。
 * 別料金★マークのついているレッスンご参加の際は、月額会員様は¥1500/非会員様は¥2500を別途お支払いください。

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	19:00 ダイエット部体験入部50 20:20 【Live】 ダイナミックヨガ60	定休日	14:30 肩こり改善ヨガ60 19:00 【Live】 リンパで美肌ヨガ60 20:30 コリほぐしヨガ60	14:30 【Live】 美骨盤ヨガ60 19:00 【Live】 楽しく誰でも筋トレ!50 (あべ) 20:10 別料金★よく寝れるストレッチ50 (あべ)	10:00 【Live】 コリほぐしヨガ60 13:00 K-popダンス50	臨時休業
7	8	9	10	:	12	13
14:30 【Live】 肩こり改善ヨガ60 19:00 K-popダンス50 20:20 【Live】 リンパで美肌ヨガ60	19:00 【Live】 ダイエット部体験入部50 20:20 【Live】 ダイナミックヨガ60	定休日	14:30 リンパで美肌ヨガ60 19:00 足パカ美脚ヨガ60 20:30 【Live】 コリほぐしヨガ60	14:30 【Live】 キャンドル瞑想ヨガ60 19:00 【Live】 楽しく誰でも筋トレ!50 (あべ) 20:10 別料金★よく寝れるストレッチ50 (あべ)	13:00 K-popダンス50 14:20 【Live】 肩こり改善ヨガ60	定休日
14	15	16	17	18	19	20
14:30 【Live】 コリほぐしヨガ60 19:00 K-popダンス50 20:20 【Live】 美骨盤ヨガ60	19:00 ダイエット部体験入部50 20:20 【Live】 ダイナミックヨガ60	定休日	14:30 キャンドル瞑想ヨガ60 19:00 肩こり改善ヨガ60 20:30 【Live】 コリほぐしヨガ60	14:30 【Live】 肩こり改善ヨガ60 19:00 【Live】 楽しく誰でも筋トレ!50 (あべ) 20:10 別料金★よく寝れるストレッチ50 (あべ)	10:00 【Live】 キャンドル瞑想ヨガ60	11:00 【Live】 美骨盤ヨガ60 13:00 K-popダンス50
21	22	23	24	25	26	27 振替営業
14:30 【Live】 リンパで美肌ヨガ60 19:00 K-popダンス50 20:20 【Live】 コリほぐしヨガ60	19:00 【Live】 ダイエット部体験入部50 20:20 【Live】 ダイナミックヨガ60	定休日	14:30 美骨盤ヨガ60 19:00 【Live】 足パカ美脚ヨガ60 20:30 キャンドル瞑想ヨガ60	14:30 【Live】 リンパで美肌ヨガ60 19:00 【Live】 楽しく誰でも筋トレ!50 (あべ) 20:10 別料金★よく寝れるストレッチ50 (あべ)	13:00 K-popダンス50 14:20 【Live】 足パカ美脚ヨガ60	11:00 【Live】 リンパで美肌ヨガ60
28	29	30	31	<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) にてお取りください。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 【Live】 キャンドル瞑想ヨガ60 19:00 K-popダンス50 20:20 【Live】 足パカ美脚ヨガ60	19:00 ダイエット部体験入部50 20:20 【Live】 ダイナミックヨガ60	定休日	年末年始休業			