

2021年2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	4	5	6	7
14:30 【zoom】 美骨盤ヨガ60 19:00 K-popダンス50 20:30 【zoom】 足バカ美脚ヨガ60	19:00 【zoom】 ダイエット部50 20:30 【zoom】 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 足バカ美脚ヨガ60 20:30 【zoom】 コリほぐしヨガ60	14:30 【zoom】 キャンドル瞑想ヨガ60 19:00 【zoom】 楽しく誰でも筋トレ!50(あべ) 【Youtube】 20:30 【インスタ】 っささで小顔ヨガ30	11:00 【zoom】 肩こり改善ヨガ60 14:30 K-popダンス50	9:40 【zoom】 ダイエット部体験50 11:00 【zoom】 リンパで美肌ヨガ60
8	9	10	11	12	13	14
14:30 【zoom】 肩こり改善ヨガ60 19:00 K-popダンス50 20:30 【zoom】 キャンドル瞑想ヨガ60	20:30 【zoom】 ダイナミックヨガ60	定休日	11:00 【zoom】 美骨盤ヨガ60 20:00 【zoom】 リンパで美肌ヨガ60	14:30 足バカ美脚ヨガ60 19:00 【zoom】 楽しく誰でも筋トレ!50(あべ) 【Youtube】 20:30 【インスタ】 っささで小顔ヨガ30	9:30 【zoom】 コリほぐしヨガ60	定休日
15	16	17 振替営業	18	19	20	21
14:30 【zoom】 美骨盤ヨガ60 夜の部 臨時休業	19:00 【zoom】 ダイナミックヨガ60 20:30 【zoom】 ダイエット部50	20:00 【zoom】 リンパで美肌ヨガ60	14:30 キャンドル瞑想ヨガ60 19:00 肩こり改善ヨガ60 20:30 【zoom】 コリほぐしヨガ60	14:30 【zoom】 足バカ美脚ヨガ60 19:00 【zoom】 楽しく誰でも筋トレ!50(あべ) 【Youtube】 20:30 【インスタ】 っささで小顔ヨガ30	11:00 【zoom】 キャンドル瞑想ヨガ60 14:30 K-popダンス50	9:30 K-popダンス50 11:00 【zoom】 コリほぐしヨガ60
22	23	24	25	26	27	28
14:30 【zoom】 コリほぐしヨガ60 19:00 K-popダンス50 20:30 【zoom】 肩こり改善ヨガ60	11:00 【zoom】 肩こり改善ヨガ60 20:00 【zoom】 ダイナミックヨガ60	定休日	14:30 美骨盤ヨガ60 19:00 【zoom】 足バカ美脚ヨガ60 20:30 キャンドル瞑想ヨガ60	14:30 【zoom】 リンパで美肌ヨガ60 19:00 【zoom】 楽しく誰でも筋トレ!50(あべ) 【Youtube】 20:30 【インスタ】 っささで小顔ヨガ30	11:00 【zoom】 美骨盤ヨガ60 14:30 K-popダンス50	定休日

* 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。
* **【zoom】** 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。

<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、またはお電話にて2時間前までにご連絡ください。

