



2021年3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
8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] 美しくびれヨガ60 NEW [zoom] 19:00 [スタジオ] K-popダンス50 20:30 [スタジオ] 美骨盤ヨガ60 [zoom]	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 19:00 [スタジオ] 限定★ダイエット部50 [zoom] 20:30 [スタジオ] 足バカ美脚ヨガ60 [zoom]	定休日	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60 [zoom] 19:00 [スタジオ] 肩こり改善ヨガ60 [zoom] 20:30 [スタジオ] コリほぐしヨガ60 [zoom]	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] 足バカ美脚ヨガ60 [zoom] 19:00 [スタジオ] 楽しく誰でも筋トレ!50(あべ) [zoom] 20:30 [YouTu] かつさで小顔ヨガ30 [Insta]	11:00 [スタジオ] 美骨盤ヨガ60 [zoom] 14:30 [スタジオ] K-popダンス50	臨時休業
8	9	10 振替営業	11	12	13	14 振替営業
朝・昼の部 臨時休業	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60 [zoom] 19:00 [スタジオ] K-popダンス50 20:30 [スタジオ] 足バカ美脚ヨガ60 [zoom]	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] 肩こり改善ヨガ60 [zoom] 定休日	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] 足バカ美脚ヨガ60 [zoom] 19:00 [スタジオ] 美しくびれヨガ60 NEW 20:30 [スタジオ] コリほぐしヨガ60 [zoom]	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60 [zoom] 19:00 [スタジオ] 楽しく誰でも筋トレ!50(あべ) [zoom] 20:30 [YouTu] かつさで小顔ヨガ30 [Insta]	11:00 [スタジオ] 肩こり改善ヨガ60 [zoom] 14:30 [スタジオ] K-popダンス50	11:00 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60 [zoom]
15	16	17	18	19	20	21
8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] 美骨盤ヨガ60 [zoom] 19:00 [スタジオ] K-popダンス50 20:30 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60 [zoom]	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 19:00 [スタジオ] ダイナミックヨガ60 [zoom] 20:30 [スタジオ] 限定★ダイエット部50 [zoom]	定休日	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60 [zoom] 19:00 [スタジオ] コリほぐしヨガ60 [zoom] 20:30 [スタジオ] 肩こり改善ヨガ60 [zoom]	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] 美しくびれヨガ60 NEW [zoom] 19:00 [スタジオ] 楽しく誰でも筋トレ!50(あべ) [zoom] 20:30 [YouTu] かつさで小顔ヨガ30 [Insta]	11:00 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60 [zoom] 14:30 [スタジオ] K-popダンス50	臨時休業
22	23	24	25	26	27	28 振替営業
8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] コリほぐしヨガ60 [zoom] 19:00 [スタジオ] K-popダンス50 20:30 [スタジオ] 美しくびれヨガ60 NEW [zoom]	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] 足バカ美脚ヨガ60 [zoom] 20:30 [スタジオ] ダイナミックヨガ60 [zoom]	定休日	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] 美骨盤ヨガ60 [zoom] 19:00 [スタジオ] ダイナミックヨガ60 [zoom] 20:30 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60 [zoom]	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60 [zoom] 19:00 [スタジオ] 楽しく誰でも筋トレ!50(あべ) [zoom] 20:30 [YouTu] かつさで小顔ヨガ30 [Insta]	11:00 [スタジオ] 美しくびれヨガ60 NEW [zoom] 14:30 [スタジオ] K-popダンス50	11:00 [スタジオ] コリほぐしヨガ60 [zoom]
29	30	31	<p><スケジュールの見方> *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] はズーム、 [YouTu] はユーチューブ、 [Insta] はインスタグラムでのライブ配信レッスンです。 * [スタジオ] はスタジオレッスンです。 *限定★は、オプションプランご登録の方限定レッスンです。</p> <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) 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。</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、またはお電話にて2時間前までにご連絡ください。</p>			
8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60 [zoom] 19:00 [スタジオ] K-popダンス50 20:30 [スタジオ] 肩こり改善ヨガ60 [zoom]	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] 美骨盤ヨガ60 [zoom] 20:30 [スタジオ] ダイナミックヨガ60 [zoom]	定休日				



新レッスン登場「美しくびれヨガ」！ おなか周りの筋肉を伸ばしたり緩めたり縮めたりして きれいなくびれを作ります。 運動強度：★★★★☆
今のうちにお腹をきゅっと絞って、春～夏の薄着に備えましょう(^o^)