

2021年4月 Yoga spoon ヨガレッスンスケジュール感染対策期改訂版



<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。

火		水		木		金		土		日		
				8		9		10		11		
<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。				8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15	14:30 [zoom] 足バカ美脚ヨガ60	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15	10:00 [zoom] キャンドル瞑想ヨガ60	定休日		9:30 [zoom] K-popダンス50	11:00 [zoom] 美しくびれヨガ60	
				20:30 [zoom] 美しくびれヨガ60		19:30 [zoom] 楽しく誰でも 筋トレ! 50 (あべ)	20:30 [Youtu] [Insta] かつさで小顔ヨガ30					
				12	13	14	15			16	17	18
				8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15	定休日				8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15	9:30 [zoom] キャンドル瞑想ヨガ60
10:00 [zoom] 美骨盤ヨガ60	14:30 [zoom] コリほぐしヨガ60		14:30 [zoom] リンパで美肌ヨガ60	10:00 [zoom] 美しくびれヨガ60			11:00 [zoom] 肩こり改善ヨガ60					
19:00 [zoom] K-popダンス50			19:00 [zoom] ダイナミックヨガ60	19:30 [zoom] 楽しく誰でも 筋トレ! 50 (あべ)								
20:30 [zoom] リンパで美肌ヨガ60	20:30 [zoom] ダイナミックヨガ60			20:30 [Youtu] [Insta] かつさで小顔ヨガ30								
19	20	21	<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。							
8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15	定休日										
10:00 [zoom] コリほぐしヨガ60												
19:00 [zoom] K-popダンス50	19:00 [zoom] ダイナミックヨガ60											
20:30 [zoom] 美しくびれヨガ60	20:30 [zoom] 限定★ダイエット部50											

