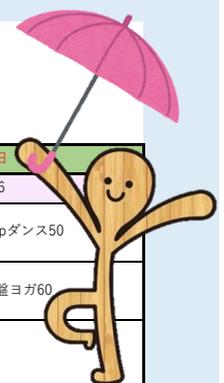


2021年6月 Yoga spoon ヨガレッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	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] 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] 足バカ美脚ヨガ60 [zoom] 19:00 [スタジオ] 美しくびれヨガ60 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 10:00 [スタジオ] 朝のリラックスヨガ60 [zoom] 19:30 [スタジオ] 楽しく誰でも 筋トレ! 50 (あべ) 22:15 [Youtu] かっさで小顔ヨガ30 [Insta]	9:30 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60 [zoom]	9:30 [スタジオ] K-popダンス50 11:00 [スタジオ] 美骨盤ヨガ60 [zoom]
7	8	9	10	11	12	13
8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 10:00 [スタジオ] 朝のリラックスヨガ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] 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	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 14:30 [スタジオ] 美しくびれヨガ60 [zoom] 19:00 [スタジオ] コリほぐしヨガ60 [zoom] 20:30 [スタジオ] 足バカ美脚ヨガ60	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 10:00 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60 [zoom] 19:30 [スタジオ] 楽しく誰でも 筋トレ! 50 (あべ) 22:15 [Youtu] かっさで小顔ヨガ30 [Insta]	定休日	9:30 [スタジオ] K-popダンス50 11:00 [スタジオ] 美しくびれヨガ60 [zoom]
14	15	16	17	18	19	20
8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 10:00 [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 14:30 [スタジオ] 肩こり改善ヨガ60 [zoom] 19:00 [スタジオ] コリほぐしヨガ60 [zoom] 20:30 [スタジオ] 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] 美骨盤ヨガ60 [zoom] 19:00 [スタジオ] ダイナミックヨガ60 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 10:00 [スタジオ] 朝のリラックスヨガ60 [zoom] 19:30 [スタジオ] 楽しく誰でも 筋トレ! 50 (あべ) 22:15 [Youtu] かっさで小顔ヨガ30 [Insta]	9:30 [スタジオ] 肩こり改善ヨガ60 [zoom]	9:30 [スタジオ] K-popダンス50 11:00 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60 [zoom]
21	22	23	24	25	26	27
8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 10:00 [スタジオ] 朝のリラックスヨガ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 [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] 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] 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	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15 10:00 [スタジオ] 足バカ美脚ヨガ60 [zoom] 19:30 [スタジオ] 楽しく誰でも 筋トレ! 50 (あべ) 22:15 [Youtu] かっさで小顔ヨガ30 [Insta]	定休日	9:30 [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]
28	29	30	<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YouTube、 [Insta] はInstagram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 10:00 [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] リンパで美肌ヨガ60 [zoom] 20:30 [スタジオ] ダイナミックヨガ60 [zoom]	定休日				

