

2021年7月 Yoga spoon ヨガレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
<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。			<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。			
			1	2	3	4
			8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15	9:30 [スタジオ] K-popダンス50	9:30 [スタジオ] K-popダンス50
			14:30 [スタジオ] 足バカ美脚ヨガ60	10:00 [スタジオ] 朝のリラクセスヨガ60	11:00 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60	
			19:00 [スタジオ] 美しくびれヨガ60	18:45 【音楽ライブイベント】 RELEASE ～一歩踏み出す勇気を与える～ →ご予約は6月末までに松本まで！	[zoom]	
			20:30 [スタジオ] 姿勢リセット [zoom] ストレッチ50 (あべ)			
5	6	7	8	9	10	11
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 [スタジオ] K-popダンス50	9:30 [スタジオ] K-popダンス50
10:00 [スタジオ] 朝のリラクセスヨガ60 [zoom]	14:30 [スタジオ] 美骨盤ヨガ60 [zoom]		14:30 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60 [zoom]	10:00 [スタジオ] 朝のリラクセスヨガ60 [zoom]		11:00 [スタジオ] 美しくびれヨガ60 [zoom]
19:00 [スタジオ] K-popダンス50			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 [zoom]	20:30 [スタジオ] ダイナミックヨガ60 [zoom]		20:30 [スタジオ] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [スタジオ] 肩こり改善ヨガ60 [zoom]		
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 [スタジオ] K-popダンス50	9:30 [スタジオ] K-popダンス50
10:00 [スタジオ] 朝のリラクセスヨガ60 [zoom]	14:30 [スタジオ] 肩こり改善ヨガ60 [zoom]		14:30 [zoom] 美骨盤ヨガ60	10:00 [スタジオ] 朝のリラクセスヨガ60 [zoom]	11:00 [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			19:00 [スタジオ] ダイナミックヨガ60			
20:30 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60 [zoom]	20:30 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60 [zoom]		20:30 [スタジオ] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [スタジオ] コリほぐしヨガ60 [zoom]		
19	20	21	22	23	24	25
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 [スタジオ] K-popダンス50	9:30 [スタジオ] K-popダンス50
10:00 [スタジオ] 朝のリラクセスヨガ60 [zoom]	14:30 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60 [zoom]		14:30 [スタジオ] コリほぐしヨガ60 [zoom]	10:00 [スタジオ] 朝のリラクセスヨガ60 [zoom]		11:00 [スタジオ] 美骨盤ヨガ60 [zoom]
19:00 [スタジオ] K-popダンス50			19:00 [スタジオ] 足バカ美脚ヨガ60 [zoom]			
20:30 [スタジオ] 美しくびれヨガ60 [zoom]	20:30 [スタジオ] ダイナミックヨガ60 [zoom]		20:30 [スタジオ] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60 [zoom]		
26	27	28	29	30	31	
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 [スタジオ] K-popダンス50	
10:00 [スタジオ] 朝のリラクセスヨガ60 [zoom]	14:30 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60 [zoom]		14:30 [スタジオ] 美しくびれヨガ60 [zoom]	10:00 [スタジオ] 朝のリラクセスヨガ60 [zoom]	11:00 [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			19:00 [スタジオ] 肩こり改善ヨガ60			
20:30 [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]		20:30 [スタジオ] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [スタジオ] 美骨盤ヨガ60 [zoom]		

