



2021年9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
<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はです。 * 限定★は、オプションプランご登録の方限定レッスンです。		定休日	8:30 【zoom】 限定★朝の瞑想15 【スタジオ】 リンパで美肌ヨガ60 【zoom】 14:30 19:00 【スタジオ】 美しくびれヨガ60 20:30 【スタジオ】 姿勢リセット 【zoom】 ストレッチ50 (あべ)	8:30 【zoom】 限定★朝の瞑想15 【スタジオ】 朝のリラックスヨガ60 【zoom】 10:00 19:00 【zoom】 ダイエットセミナー20 20:30 【スタジオ】 コリほぐしヨガ60 【zoom】	9:30 【スタジオ】 K-popダンス50 (せっきー) 11:00 【スタジオ】 キャンドル瞑想ヨガ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】
8	9	10	11	12		
定休日	8:30 【zoom】 限定★朝の瞑想15 【スタジオ】 足バカ美脚ヨガ60 【zoom】 14:30 19:00 【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 【zoom】 ストレッチ50 (あべ)	8:30 【zoom】 限定★朝の瞑想15 【スタジオ】 朝のリラックスヨガ60 【zoom】 10:00 19:00 【zoom】 ダイエットセミナー20 20:30 【スタジオ】 美骨盤ヨガ60 【zoom】	9:30 【スタジオ】 K-popダンス50 (せっきー) 13:30 【スタジオ】 コリほぐしヨガ60 【zoom】	9:30 【スタジオ】 K-popダンス50		
13	14	15	16	17	18	19
定休日	8:30 【zoom】 限定★朝の瞑想15 【スタジオ】 コリほぐしヨガ60 【zoom】 14:30 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 【スタジオ】 コリほぐしヨガ60 【zoom】 14:30 19:00 【スタジオ】 キャンドル瞑想ヨガ60 20:30 【スタジオ】 姿勢リセット 【zoom】 ストレッチ50 (あべ)	8:30 【zoom】 限定★朝の瞑想15 【スタジオ】 リンパで美肌ヨガ60 【zoom】 10:00 19:00 【zoom】 ダイエットセミナー20 20:30 【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 (せっきー) 11:00 【スタジオ】 美しくびれヨガ60 【zoom】	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】	
20	21	22	23	24	25	26
定休日	8:30 【zoom】 限定★朝の瞑想15 【スタジオ】 キャンドル瞑想ヨガ60 【zoom】 14:30 19:00 【スタジオ】 K-popダンス50 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 【スタジオ】 ダイナミックヨガ60 【zoom】 14:30 19:00 【スタジオ】 姿勢リセット 【zoom】 ストレッチ50 (あべ)	8:30 【zoom】 限定★朝の瞑想15 【スタジオ】 コリほぐしヨガ60 【zoom】 14:30 19:00 【zoom】 ダイエットセミナー20 20:30 【スタジオ】 キャンドル瞑想ヨガ60 【zoom】	9:30 【スタジオ】 K-popダンス50 (せっきー) 13:30 【スタジオ】 美骨盤ヨガ60 【zoom】	9:30 【スタジオ】 K-popダンス50	
27	28	29	30	<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。		

