

2021年10月 Yoga spoon ヨガレッスンスケジュール



月		火		水		木		金		土		日	
4		5		6		7		8		9		10	
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	9:30 [スタジオ] K-popダンス50 (せっきー)	9:30 [スタジオ] K-popダンス50	臨時休業						
10:00 [スタジオ] 朝のリラックスヨガ60	10:00 [zoom] 朝のリラックスヨガ60	14:30 [スタジオ] 朝のリラックスヨガ60	14:30 [zoom] 朝のリラックスヨガ60	14:30 [スタジオ] 朝のリラックスヨガ60	14:30 [zoom] 朝のリラックスヨガ60	14:30 [スタジオ] 朝のリラックスヨガ60	14:30 [zoom] 朝のリラックスヨガ60	14:30 [スタジオ] 朝のリラックスヨガ60	14:30 [zoom] 朝のリラックスヨガ60	10:00 [スタジオ] 朝のリラックスヨガ60	10:00 [zoom] 朝のリラックスヨガ60	10:30 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60	10:30 [zoom] キャンドル瞑想ヨガ60
19:00 [スタジオ] K-popダンス50	19:00 [スタジオ] K-popダンス50	定休日		19:00 [スタジオ] K-popダンス50	19:00 [zoom] ダイエットセミナー20	19:00 [zoom] ダイエットセミナー20	臨時休業						
20:30 [スタジオ] 足バカ美脚ヨガ60	20:30 [zoom] 足バカ美脚ヨガ60	20:30 [スタジオ] コリほぐしヨガ60	20:30 [zoom] コリほぐしヨガ60	20:30 [スタジオ] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [zoom] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [スタジオ] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [zoom] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [スタジオ] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [zoom] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60	20:30 [zoom] リンパで美肌ヨガ60	20:30 [スタジオ] 美骨盤ヨガ60	20:30 [zoom] 美骨盤ヨガ60
11		12		13		14		15		16		17	
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	9:30 [スタジオ] K-popダンス50 (せっきー)	9:30 [スタジオ] K-popダンス50	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] 朝のリラックスヨガ60	10:00 [zoom] 朝のリラックスヨガ60	14:30 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60	14:30 [zoom] キャンドル瞑想ヨガ60	14:30 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60	14:30 [zoom] リンパで美肌ヨガ60	14:30 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60	14:30 [zoom] リンパで美肌ヨガ60	14:30 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60	14:30 [zoom] リンパで美肌ヨガ60	10:00 [スタジオ] 朝のリラックスヨガ60	10:00 [zoom] 朝のリラックスヨガ60	11:00 [スタジオ] コリほぐしヨガ60	11:00 [zoom] コリほぐしヨガ60
19:00 [スタジオ] K-popダンス50	19:00 [スタジオ] K-popダンス50	定休日		19:00 [スタジオ] 美しくびれヨガ60	19:00 [zoom] 美しくびれヨガ60	19:00 [スタジオ] 美しくびれヨガ60	19:00 [zoom] 美しくびれヨガ60	19:00 [スタジオ] 美しくびれヨガ60	19:00 [zoom] 美しくびれヨガ60	19:00 [zoom] ダイエットセミナー20	19:00 [zoom] ダイエットセミナー20	臨時休業	
20:30 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60	20:30 [zoom] リンパで美肌ヨガ60	20:30 [スタジオ] ダイナミックヨガ60	20:30 [zoom] ダイナミックヨガ60	20:30 [スタジオ] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [zoom] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [スタジオ] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [zoom] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [スタジオ] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [zoom] 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	20:30 [zoom] 肩こり改善ヨガ60	20:30 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60	20:30 [zoom] キャンドル瞑想ヨガ60
18		19		20		21		22		23		24	
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	9:30 [スタジオ] K-popダンス50 (せっきー)	9:30 [スタジオ] K-popダンス50	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] 朝のリラックスヨガ60	10:00 [zoom] 朝のリラックスヨガ60	14:30 [スタジオ] コリほぐしヨガ60	14:30 [zoom] コリほぐしヨガ60	14:30 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60	14:30 [zoom] キャンドル瞑想ヨガ60	14:30 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60	14:30 [zoom] キャンドル瞑想ヨガ60	14:30 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60	14:30 [zoom] キャンドル瞑想ヨガ60	10:00 [スタジオ] 朝のリラックスヨガ60	10:00 [zoom] 朝のリラックスヨガ60	11:30 [スタジオ] 美しくびれヨガ60	11:30 [zoom] 美しくびれヨガ60
19:00 [スタジオ] K-popダンス50	19:00 [スタジオ] K-popダンス50	定休日		19:00 [スタジオ] 足バカ美脚ヨガ60	19:00 [zoom] 足バカ美脚ヨガ60	19:00 [スタジオ] 足バカ美脚ヨガ60	19:00 [zoom] 足バカ美脚ヨガ60	19:00 [スタジオ] 足バカ美脚ヨガ60	19:00 [zoom] 足バカ美脚ヨガ60	19:00 [zoom] ダイエットセミナー20	19:00 [zoom] ダイエットセミナー20	臨時休業	
20:30 [スタジオ] コリほぐしヨガ60	20:30 [zoom] コリほぐしヨガ60	20:30 [スタジオ] ダイナミックヨガ60	20:30 [zoom] ダイナミックヨガ60	20:30 [スタジオ] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [zoom] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [スタジオ] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [zoom] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [スタジオ] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [zoom] 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	20:30 [zoom] キャンドル瞑想ヨガ60	20:30 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60	20:30 [zoom] キャンドル瞑想ヨガ60
25		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	9:30 [スタジオ] K-popダンス50 (せっきー)	9:30 [スタジオ] K-popダンス50	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] 朝のリラックスヨガ60	10:00 [zoom] 朝のリラックスヨガ60	14:30 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60	14:30 [zoom] リンパで美肌ヨガ60	14:30 [スタジオ] 美しくびれヨガ60	14:30 [zoom] 美しくびれヨガ60	14:30 [スタジオ] 美しくびれヨガ60	14:30 [zoom] 美しくびれヨガ60	14:30 [スタジオ] 美しくびれヨガ60	14:30 [zoom] 美しくびれヨガ60	10:00 [スタジオ] 朝のリラックスヨガ60	10:00 [zoom] 朝のリラックスヨガ60	11:00 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60	11:00 [zoom] リンパで美肌ヨガ60
19:00 [スタジオ] K-popダンス50	19:00 [スタジオ] K-popダンス50	定休日		19:00 [スタジオ] 美骨盤ヨガ60	19:00 [zoom] 美骨盤ヨガ60	19:00 [スタジオ] 美骨盤ヨガ60	19:00 [zoom] 美骨盤ヨガ60	19:00 [スタジオ] 美骨盤ヨガ60	19:00 [zoom] 美骨盤ヨガ60	19:00 [zoom] ダイエットセミナー20	19:00 [zoom] ダイエットセミナー20	臨時休業	
20:30 [スタジオ] 肩こり改善ヨガ60	20:30 [zoom] 肩こり改善ヨガ60	20:30 [スタジオ] ダイナミックヨガ60	20:30 [zoom] ダイナミックヨガ60	20:30 [スタジオ] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [zoom] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [スタジオ] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [zoom] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [スタジオ] 姿勢リセット ストレッチ50 (あべ)	20:30 [zoom] 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	20:30 [zoom] コリほぐしヨガ60	ハロウィン	

<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。

<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。

