

# 2022年1月 Yoga spoonレッスンスケジュール

2022

月		火		水		木		金		土		日			
1月31日		<p>&lt;予約方法&gt; ネット予約ページにて<b>1時間前</b>までにお取りください。                      &lt;キャンセルポリシー&gt; キャンセルされる場合は、公式ラインにて<b>2時間前</b>までにご連絡ください。2時間前までにご連絡をいただいた場合、キャンセルされたチケットを<b>1週間以内</b>にオンラインレッスンにて振替えできます。                      &lt;スケジュールの見方&gt; (★) ~ (★★★★★) は強度を示します。                      「マインドフルネス瞑想」は、瞑想のオプションご入会の方限定レッスンです。</p>										1		2	
8:30	マインドフルネス瞑想	年末年始休暇										年末年始休暇			
14:30	リラックスヨガ (★)														
20:00	肩こり改善ヨガ (★★★★)														
3		4		5		6		7		8		9			
年末年始休暇		8:30	マインドフルネス瞑想	お休み		8:30	マインドフルネス瞑想	8:30	マインドフルネス瞑想	8:30	マインドフルネス瞑想	お休み			
		10:00	リラックスヨガ (★)			14:30	コリほぐしヨガ (★)	10:00	美骨盤ヨガ (★★★★)	10:00	リンパで美肌ヨガ (★★)				
		19:00	キャンドル瞑想ヨガ (★★)			20:00	リンパで美肌ヨガ (★★)	19:00	コリほぐしヨガ (★)						
10		11		12		13		14		15		16			
8:30	マインドフルネス瞑想	8:30	マインドフルネス瞑想	お休み		8:30	マインドフルネス瞑想	8:30	マインドフルネス瞑想	8:30	マインドフルネス瞑想	お休み			
14:30	コリほぐしヨガ (★)	10:00	キャンドル瞑想ヨガ (★★)			14:30	リンパで美肌ヨガ (★★)	10:00	足バカ美脚ヨガ (★★★★)	10:00	リラックスヨガ (★)				
20:00	リラックスヨガ (★)	19:00	ダイナミックヨガ (★★★★★)			20:00	足バカ美脚ヨガ (★★★★)	19:00	リラックスヨガ (★)						
17		18		19		20		21		22		23			
8:30	マインドフルネス瞑想	8:30	マインドフルネス瞑想	お休み		8:30	マインドフルネス瞑想	8:30	マインドフルネス瞑想	8:30	マインドフルネス瞑想	お休み			
14:30	美しくびれヨガ (★★★★)	10:00	リラックスヨガ (★)			14:30	足バカ美脚ヨガ (★★★★)	10:00	美骨盤ヨガ (★★★★)	10:00	キャンドル瞑想ヨガ (★★)				
20:00	コリほぐしヨガ (★)	19:00	リンパで美肌ヨガ (★★)			20:00	美骨盤ヨガ (★★★★)	19:00	美しくびれヨガ (★★★★)						
24		25		26		27		28		29		30			
8:30	マインドフルネス瞑想	8:30	マインドフルネス瞑想	お休み		8:30	マインドフルネス瞑想	8:30	マインドフルネス瞑想	8:30	マインドフルネス瞑想	お休み			
14:30	リラックスヨガ (★)	10:00	リンパで美肌ヨガ (★★)			14:30	コリほぐしヨガ (★)	10:00	リンパで美肌ヨガ (★★)	10:00	肩こり改善ヨガ (★★★★)				
20:00	キャンドル瞑想ヨガ (★★)	19:00	ダイナミックヨガ (★★★★★)			20:00	肩こり改善ヨガ (★★★★)	19:00	コリほぐしヨガ (★)						
31		最上段をご覧ください													

