

2022年2月 Yoga spoon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	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 (★)		14:30	コリほぐしヨガ (★)	10:00	美骨盤ヨガ (★★★★)	10:00	肩こり改善ヨガ (★★★★)	
		20:00	美しくびれヨガ (★★★★)		20:00	リンパで美肌ヨガ (★★)	20:30	姿勢リセット ストレッチ50 (あべ/★)			
7		8		9	10		11		12		13
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
10:00	コリほぐしヨガ (★)	14:30	キャンドル瞑想ヨガ (★★)		14:30	リンパで美肌ヨガ (★★)	10:00	足パカ美脚ヨガ (★★★★)	12:00	リラックスヨガ (★)	
19:00	リラックスヨガ (★)	20:00	ダイナミックヨガ (★★★★★)		20:00	足パカ美脚ヨガ (★★★★)	20:30	姿勢リセット ストレッチ50 (あべ/★)			
14		15		16	17		18		19		20
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
10:00	美しくびれヨガ (★★★★)	14:30	肩こり改善ヨガ (★★★★)		14:30	足パカ美脚ヨガ (★★★★)	10:00	美骨盤ヨガ (★★★★)	10:00	キャンドル瞑想ヨガ (★★)	
19:00	コリほぐしヨガ (★)	20:00	リンパで美肌ヨガ (★★)		20:00	美骨盤ヨガ (★★★★)	20:30	姿勢リセット ストレッチ50 (あべ/★)			
21		22		23	24		25		26		27
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
10:00	リラックスヨガ (★)	14:30	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 (★★)	12:00	コリほぐしヨガ (★)	
19:00	キャンドル瞑想ヨガ (★★)	20:00	ダイナミックヨガ (★★★★★)		20:00	リラックスヨガ (★)	20:30	姿勢リセット ストレッチ50 (あべ/★)			
28		<p><予約方法> ネット予約ページにて1時間前までにお取りください。</p> <p><キャンセルポリシー> キャンセルされる場合は、公式ラインにて2時間前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1週間以内にオンラインレッスンにて振替えできます。</p> <p><スケジュールの見方> (★)～(★★★★★)は強度を示します。</p> <p>「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>									
8:30	マインドフルネス瞑想										
10:00	キャンドル瞑想ヨガ (★★)										
19:00	肩こり改善ヨガ (★★★★)										

