



# 2022年6月 Yoga spoonレッスンスケジュール



月		火		水	木		金		土		日
6月3日(金)夜18:00~、鉄砲町のSMOKE×SMOKEさんの素敵なお庭で星空ヨガをみこないます♪♪レッスンの後、お時間のある方はジュースorビールで乾杯！5月中にご予約ください(^▽^)/				1	2		3		4		5
				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	リラクソヨガ(★)	10:00	キャンドル瞑想ヨガ(★★)	10:00	コリほぐしヨガ(★)	
					19:30	コリほぐしヨガ(★)	18:00	[EVENT] 星空ヨガ(★★) @SMOKE×SMOKE			
6		7		8	9		10		11		12
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	美骨盤ヨガ(★★★★)	14:30	肩こり改善ヨガ(★★★★)		15:00	キャンドル瞑想ヨガ(★★)	10:00	コリほぐしヨガ(★)	12:00	美骨盤ヨガ(★★★★)	
19:00	リラクソヨガ(★)	19:30	ダイナミックヨガ(★★★★★)		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/★)			
13		14		15	16		17		18		19
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(★)	15:00	美しくれヨガ(★★★★)		14:30	足パカ美脚ヨガ(★★★★)	10:00	リンパで美肌ヨガ(★★)	10:00	足パカ美脚ヨガ(★★★★)	
19:00	足パカ美脚ヨガ(★★★★)	20:00	リンパで美肌ヨガ(★★)		19:30	コリほぐしヨガ(★)	20:30	姿勢リセット ストレッチ50(あべ/★)			
20		21		22	23		24		25		26
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	リラクソヨガ(★)	14:30	リンパで美肌ヨガ(★★)		15:00	キャンドル瞑想ヨガ(★★)	10:00	美しくれヨガ(★★★★)	12:00	キャンドル瞑想ヨガ(★★)	
19:00	美骨盤ヨガ(★★★★)	19:30	美しくれヨガ(★★★★)		20:00	ダイナミックヨガ(★★★★★)	20:30	姿勢リセット ストレッチ50(あべ/★)			
27		28		29	30		<p>&lt;予約方法&gt; 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>&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2時間前までにご連絡ください。1週間以内のオンラインレッスンにて振替えできます。</p> <p>&lt;スケジュールの見方&gt; (★)～(★★★★★)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> <p>&lt;運動強度の違いが明確になりました！&gt;</p> <p>弱 ★：ほとんど寝たまま、座ったままのポーズ</p> <p>★★：座りポーズと立ちポーズをバランスよく</p> <p>★★★：立ちポーズ多めでしっかり動く</p> <p>★★★★：立ちポーズと筋トレメインのハード系</p> <p>強 ★★★★★：ハードポーズをスピーディーに</p>				
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					
10:00	肩こり改善ヨガ(★★★★)	15:00	リラクソヨガ(★)		14:30	リンパで美肌ヨガ(★★)					
19:00	リンパで美肌ヨガ(★★)	20:00	キャンドル瞑想ヨガ(★★)		19:30	肩こり改善ヨガ(★★★★)					

