



2022年7月 Yoga spoonレッスンスケジュール



月		火		水	木		金		土		日	
<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。 <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。 <スケジュールの見方> (★) ~ (★★★★★) は強度を示します。 「マインドフルネス瞑想」は、オプションご入会の方限定レッスンです。</p>				<p>7月23日(金)朝9:00~、 五色浜で海ヨガをおこないます♪♪ レッスンの後、ピーチクリーンをして 自家製レモンスカッシュで乾杯! 7月14日までにご予約ください(△▽)/</p>			1		2		3	
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		
9:30		デトックスヨガ (Kotoho/★)		14:30		肩こり改善ヨガ (★★★★)		10:00		コリほぐしヨガ (★)		
19:00		リラクソヨガ (★)		19:30		やさしい太陽礼拝 (★★★★★)		20:30		姿勢リセット ストレッチ50 (あべ/★)		
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		
9:30		デトックスヨガ (Kotoho/★)		15:00		キャンドル瞑想ヨガ (★★)		10:00		コリほぐしヨガ (★)		
19:00		リラクソヨガ (★)		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/★)		
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		
9:30		デトックスヨガ (Kotoho/★)		15:00		美しくびれヨガ (★★★★★)		10:00		リンパで美肌ヨガ (★★)		
19:00		足パカ美脚ヨガ (★★★★)		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/★)		
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		
9:30		デトックスヨガ (Kotoho/★)		14:30		リンパで美肌ヨガ (★★)		10:00		美しくびれヨガ (★★★★★)		
19:00		美骨盤ヨガ (★★★★★)		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/★)		
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		
9:30		デトックスヨガ (Kotoho/★)		14:30		リンパで美肌ヨガ (★★)		10:00		【イベント】 マインドフルネスピーチヨガ		
19:00		美骨盤ヨガ (★★★★★)		19:30		やさしい太陽礼拝 (★★★★★)		20:30		姿勢リセット ストレッチ50 (あべ/★)		
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		
9:30		デトックスヨガ (Kotoho/★)		15:00		リラクソヨガ (★)		10:00		リラクソヨガ (★)		
19:00		リンパで美肌ヨガ (★★)		20:00		キャンドル瞑想ヨガ (★★)		20:30		姿勢リセット ストレッチ50 (あべ/★)		

<運動強度>

- 弱 ★: ほとんど寝たまま、座ったままのポーズ
 ★★: 座りポーズと立ちポーズをバランスよく
 ★★★: 立ちポーズ多めでしっかり動く
 ★★★★: 立ちポーズと筋トレメインのハード系
 強 ★★★★★: ハードポーズをスピーディーに

