

2022年10月 Yoga spoonレッスンスケジュール



月		火	水	木	金	土	日						
10月31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。 「朝の瞑想」「夜の瞑想」は、オプションご入会の方限定レッスンです。</p> <p><運動強度> 弱 ★：初めての方におすすめ ↓ ★★：初級 ★★★：中級 ↓ ★★★★：上級 強</p>				1		2					
8:30	朝の瞑想					8:30	朝の瞑想	8:30	朝の瞑想	10:00	内観ワーク☆愛を受け取り感謝を伝える1時間		
9:30	リラックスヨガ (★)					10:00	美しくびれヨガ (★★★★)	10:00	美しくびれヨガ (★★★★)				
19:00	やさしい太陽礼拝 (★★★★)												
3		4		5		6							
8:30	朝の瞑想	8:30	朝の瞑想	お休み	8:30	朝の瞑想	8:30	朝の瞑想					
9:30	デトックスヨガ (Kotoho/★)	15:00	リンパで美肌ヨガ (★★)		14:30	リラックスヨガ (★)	10:00	足バカ美脚ヨガ (★★★★)	12:00	コリほぐしヨガ (★)	10:00	キャンドル瞑想ヨガ (★★)	
19:00	コリほぐしヨガ (★)	20:00	美しくびれヨガ (★★★★)		19:30	美骨盤ヨガ (★★★★)	20:30	姿勢リセット ストレッチ50 (あべ/★)	22:30	夜の瞑想			
10		11		12		13		14		15		16	
8:30	朝の瞑想	8:30	朝の瞑想	お休み	8:30	朝の瞑想	8:30	朝の瞑想	8:30	朝の瞑想	10:00	内観ワーク☆好きな自分も嫌な自分も愛す統合ワーク	
9:30	デトックスヨガ (Kotoho/★)	14:30	リラックスヨガ (★)		15:00	キャンドル瞑想ヨガ (★★)	10:00	リンパで美肌ヨガ (★★)	10:00	美骨盤ヨガ (★★★★)			
19:00	キャンドル瞑想ヨガ (★★)	19:30	コリほぐしヨガ (★)		20:00	やさしい太陽礼拝 (★★★★)	20:30	姿勢リセット ストレッチ50 (あべ/★)	22:30	夜の瞑想			
17		18		19		20		21		22		23	
8:30	朝の瞑想	8:30	朝の瞑想	お休み	8:30	朝の瞑想	8:30	朝の瞑想	8:30	朝の瞑想	10:00	足バカ美脚ヨガ (★★★★)	
9:30	肩こり改善ヨガ (★★★)	15:00	コリほぐしヨガ (★)		14:30	リンパで美肌ヨガ (★★)	10:00	キャンドル瞑想ヨガ (★★)	12:00	リラックスヨガ (★)	10:00	足バカ美脚ヨガ (★★★★)	
19:00	美骨盤ヨガ (★★★★)	20:00	肩こり改善ヨガ (★★★)		19:30	リラックスヨガ (★)	20:30	姿勢リセット ストレッチ50 (あべ/★)	22:30	夜の瞑想			
24		25		26		27		28		29		30	
8:30	朝の瞑想	8:30	朝の瞑想	お休み	8:30	朝の瞑想	8:30	朝の瞑想	<p>久万高原 ヨガ漬け宿泊イベント</p>  				
9:30	デトックスヨガ (Kotoho/★)	15:00	足バカ美脚ヨガ (★★★★)		14:30	コリほぐしヨガ (★)	10:00	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 (★★★)	20:30	姿勢リセット ストレッチ50 (あべ/★)					
						22:30	夜の瞑想						
31		最上段をご覧ください											