

# 2023年 12月 Yoga spoon レッスンスケジュール



<ご予約> 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> キャンセルされる場合は、**2時間前まで**に予約確認メールからのキャンセル操作をお願いします。  
 <スケジュールの見方> (★0)~(★5)は運動強度を示します。  
 「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。  
 時間数の記載がないレッスンは全て60分です。

<運動強度>  
 ★0:動きを伴わない座学など  
 ★1:疲れている時におすすめ  
 ★2:初めての方におすすめ  
 ★3:初級  
 ★4:中級  
 ★5:上級

| 月                                   | 火                             | 水                           | 木                                | 金                                   | 土                           | 日   |
|-------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-----|
| 4                                   | 5                             | 6                           | 7                                | 8                                   | 9                           | 10  |
| 8:30 朝の瞑想15分(★0)                    | 8:30 朝の瞑想15分(★0)              | —                           | 8:30 朝の瞑想15分(★0)                 | 8:30 朝の瞑想15分(★0)                    | 8:30 朝の瞑想15分(★0)            | お休み |
| 14:30 リンパで美肌ヨガ (michael/★3)         | —                             | 10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)     | お休み                              | 10:00 キャンドル瞑想ヨガ(osatchi/★2)         | 10:00 美骨盤ヨガ(osatchi/★4)     |     |
| 20:00 足バカ美脚ヨガ(osatchi/★3)           | 20:00 肩こり改善ヨガ (abi/★3)        | —                           |                                  | 20:30 姿勢リセット<br>ストレッチ50分(misato/★1) | —                           |     |
| —                                   | —                             | —                           |                                  | 22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)              | —                           |     |
| 11                                  | 12                            | 13                          | 14                               | 15                                  | 16                          | 17  |
| 8:30 朝の瞑想15分(★0)                    | 8:30 朝の瞑想15分(★0) <b>40分</b>   | —                           | 8:30 朝の瞑想15分(★0)                 | 8:30 朝の瞑想15分(★0)                    | 8:30 朝の瞑想15分(★0)            | お休み |
| 14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)             | 10:00 筋メイクヨガ40分(osatchi/★5)   | 10:00 リンパで美肌ヨガ (michael/★3) | 14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)          | 10:00 リフレッシュヨガ(osatchi/★3)          | 10:00 キャンドル瞑想ヨガ(osatchi/★2) |     |
| 20:00 楽しく誰でも筋トレ! 50分<br>(misato/★3) | 20:00 肩こり改善ヨガ (abi/★3)        | —                           | 20:00 太陽礼拝練習会(osatchi/★5)        | 20:30 姿勢リセット<br>ストレッチ50分(misato/★1) | —                           |     |
| —                                   | —                             | —                           | —                                | 22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)              | —                           |     |
| 18                                  | 19                            | 20                          | 21                               | 22                                  | 23                          | 24  |
| 8:30 朝の瞑想15分(★0)                    | 8:30 朝の瞑想15分(★0) <b>40分</b>   | —                           | 8:30 朝の瞑想15分(★0)                 | 8:30 朝の瞑想15分(★0)                    | 8:30 朝の瞑想15分(★0)            | お休み |
| 14:30 リンパで美肌ヨガ (michael/★3)         | 10:00 リフレッシュヨガ40分(osatchi/★5) | 10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)     | お休み                              | 10:00 リンパで美肌ヨガ (michael/★3)         | —                           |     |
| 20:00 物語瞑想ヨガ(aico/★1)               | 20:00 肩こり改善ヨガ (abi/★3)        | —                           |                                  | 20:30 姿勢リセット<br>ストレッチ50分(misato/★1) | 17:00 物語瞑想ヨガ(aico/★1)       |     |
| —                                   | —                             | —                           |                                  | 22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)              | —                           |     |
| 25                                  | 26                            | 27                          | 28                               | 29                                  | 30                          | 31  |
| 8:30 朝の瞑想15分(★0)                    | 8:30 朝の瞑想15分(★0)              | —                           | 8:30 朝の瞑想15分(★0)                 | 年末年始休業                              |                             |     |
| 14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)             | 10:00 美骨盤ヨガ(osatchi/★4)       | 10:00 リンパで美肌ヨガ (michael/★3) | 14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)          |                                     |                             |     |
| 20:00 肩こり改善ヨガ (abi/★3)              | 20:00 リフレッシュヨガ(osatchi/★3)    | —                           | 20:00 煩悩の数だけ太陽礼拝<br>(osatchi/★5) |                                     |                             |     |