



# 2023年 11月 Yoga spoon レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	<b>&lt;運動強度&gt;</b> ★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	1	2	3	4	5
		お休み	8:30 朝の瞑想15分(★0) 14:30 コリほぐしヨガ (osatchi/★2) 20:00 リフレッシュヨガ(osatchi/★3) —	8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 足バカ美脚ヨガ(osatchi/★3) 20:30 姿勢リセット ストレッチ50分(misato/★1) 22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 美しくびれヨガ(osatchi/★4) —	お休み
6	7	8	9	10	11	12
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)		
14:30 リンパで美肌ヨガ (osatchi/★3)	10:00 足バカ美脚ヨガ(osatchi/★3)	10:00 リンパで美肌ヨガ (osatchi/★3)	14:30 キャンドル瞑想ヨガ(osatchi/★2)	—		
20:00 キャンドル瞑想ヨガ(osatchi/★2)	20:00 肩こり改善ヨガ (osatchi/★3)	—	20:30 美骨盤ヨガ(osatchi/★4)	20:30 姿勢リセット ストレッチ50分(misato/★1) 22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)		
—	—	—	—	—		
13	14	15	16	17	18	19
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 (osatchi/★2)	10:00 リフレッシュヨガ40分(osatchi/★3)		14:30 美しくびれヨガ(osatchi/★4)	10:00 肩こり改善ヨガ (osatchi/★3)	10:00 リフレッシュヨガ(osatchi/★3)	
20:00 楽しく誰でも筋トレ！50分 (misato/★3)	20:00 足バカ美脚ヨガ(osatchi/★3)		20:00 キャンドル瞑想ヨガ(osatchi/★2)	20:30 姿勢リセット ストレッチ50分(misato/★1) 22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	17:00 美骨盤ヨガ(osatchi/★4)	
—	—		—	—	—	
20	21	22	23	24	25	26
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 キャンドル瞑想ヨガ(osatchi/★2)	10:00 筋メイクヨガ40分(osatchi/★5)	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	—	—	
20:00 リンパで美肌ヨガ (osatchi/★3)	20:00 肩こり改善ヨガ (osatchi/★3)	—	—	20:30 姿勢リセット ストレッチ50分(misato/★1) 22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	17:00 キャンドル瞑想ヨガ(osatchi/★2)	
—	—	—	—	—	—	
27	28	29	30	<b>&lt;ご予約&gt;</b> ネット予約ページにて <b>1時間前まで</b> にお取りください。 <b>&lt;キャンセル&gt;</b> キャンセルされる場合は、 <b>2時間前まで</b> 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。 <b>&lt;スケジュールの見方&gt;</b> (★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。		
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)			
14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(osatchi/★2)	10:00 リンパで美肌ヨガ (osatchi/★3)	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)			
20:00 肩こり改善ヨガ (osatchi/★3)	20:00 太陽礼拝練習会(osatchi/★5)	—	—			

