

2023年 12月 Yoga spoon レッスンスケジュール (1123改訂版)



<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
				1	2	3
				8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	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)	
				20:30 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)	—	
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 (osatchi/★3)	—	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	お休み	14:30 リンパで美肌ヨガ (osatchi/★3)	—	
20:00 足バカ美脚ヨガ(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)	17:00 キャンドル瞑想ヨガ(osatchi/★2)	
—	—	—		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) 40分	—	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 美しくびれヨガ(osatchi/★4)	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 物語瞑想ヨガ(aico/★1)	
20:00 楽しく誰でも筋トレ! 50分 (misato/★3)	20:00 肩こり改善ヨガ (osatchi/★3)	—	20:00 太陽礼拝練習会(osatchi/★5)	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)	—	
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) 40分	—	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 (osatchi/★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	14:30 足バカ美脚ヨガ(osatchi/★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 ストレッチ50分(misato/★1)	19:00 美しくびれヨガ(osatchi/★4)	
—	—	—		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 (osatchi/★5)			
—	—	—	—			