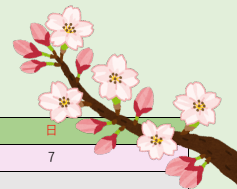


2024年 4月 Yoga spoon レッスンスケジュール 0322



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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 美骨盤ヨガ(osatchi/★4)	14:30 リフレッシュヨガ40分(osatchi/★2)	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 足バカ美脚ヨガ(osatchi/★3)	10:00 リンパで美肌ヨガ (osatchi/★3)	—	
—	19:00 キャンドル瞑想ヨガ(osatchi/★2)	—	—	19:00 足バカ美脚ヨガ(osatchi/★3)	—	
20:30 楽しく誰でも筋トレ！50分 (misato/★3)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	—	20:30 美しくびれヨガ(osatchi/★4)	20:30 姿勢リセット ストレッチ50分(misato/★1)	17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	
8	9	10	11	12	13	14
8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	お休み	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)	9:00 リフレッシュヨガ(sakula/★3)
10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 足バカ美脚ヨガ(osatchi/★3)		14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 リンパで美肌ヨガ (osatchi/★3)	9:00 キャンドル瞑想ヨガ(osatchi/★2)	—
19:00 リンパで美肌ヨガ (osatchi/★3)	19:00 キャンドル瞑想ヨガ(osatchi/★2)		20:30 リンパで美肌ヨガ (osatchi/★3)	20:30 姿勢リセット ストレッチ50分(misato/★1)	—	—
20:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—	—
15	16	17	18	19	20	21
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)	9:00 美骨盤ヨガ(osatchi/★4)
—	14:30 リンパで美肌ヨガ (osatchi/★3)	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(osatchi/★2)	10:00 美しくびれヨガ(osatchi/★4)	—	—
—	19:00 足バカ美脚ヨガ(osatchi/★3)	—	19:00 肩こり改善ヨガ (osatchi/★3)	—	—	
20:30 美骨盤ヨガ(osatchi/★4)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	—	20:30 リフレッシュヨガ(sakula/★3)	20:30 姿勢リセット ストレッチ50分(misato/★1)	17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	—
—	—	—	—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—	—
22	23	24	25	26	27	28
8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	お休み	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)	9:00 リフレッシュヨガ(sakula/★3)
—	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(osatchi/★2)		14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 美骨盤ヨガ(osatchi/★4)	—	—
—	19:00 リンパで美肌ヨガ (osatchi/★3)		—	—	—	—
20:30 コリほぐしヨガ (osatchi/★2)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30 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)	17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	—
—	—	—	—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—	—
29	30	<p><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。</p> <p><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キャンセル登録をお願いいたします。</p> <p><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。</p>		<p><運動強度></p> <p>★0:動きを伴わない座学など</p> <p>★1:疲れている時におすすめ</p> <p>★2:初めての方におすすめ</p> <p>★3:初級</p> <p>★4:中級</p> <p>★5:上級</p>		—
8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)					—
10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	—					—
19:00 肩こり改善ヨガ (osatchi/★3)	19:00 キャンドル瞑想ヨガ(osatchi/★2)					—
20:30 リンパで美肌ヨガ (osatchi/★3)	20:30 ダイナミックに燃やすヨガ(osatchi/★5)	—	—	—	—	—

