



2024年 5月 Yoga spoon レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
<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		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 リンパで美肌ヨガ (osatchi/★3)	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	10:00 美骨盤ヨガ(★4)	
			20:30 足バカ美脚ヨガ(★3)	19:00 肩こり改善ヨガ (★3)		
				22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)		
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)	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 リンパで美肌ヨガ (★3)
10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 リフレッシュヨガ(★3)		
19:00 リンパで美肌ヨガ (★3)			19:00 筋メイクヨガ40分(★5)			
	20:30 美しくれヨガ(★4)		20:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	20:30 美しくれヨガ(★4)	17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★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)	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 美骨盤ヨガ(★4)
10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	10:00 足バカ美脚ヨガ(★3)			14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	
			20:30 ダイナミックに燃やすヨガ(★5)	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 コリほぐしヨガ (★2)	
					22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	
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)	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 リンパで美肌ヨガ (★3)		14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 足バカ美脚ヨガ(★3)		
			19:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)			
20:30 足バカ美脚ヨガ(★3)	20:30 コリほぐしヨガ (★2)		20:30 肩こり改善ヨガ (★3)	20:30 美骨盤ヨガ(tsuuyuyu/★4)	17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	
				22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)		
27	28	29	30	31	<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キャンセル登録をお願いいたします。 <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。 インストラクター名の記載がないレッスンは全て代表(松本)が担当します。	
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)		
10:00 筋メイクヨガ40分(★5)	14:30 コリほぐしヨガ (★2)			10:00 リフレッシュヨガ40分(★2)		
	19:00 リンパで美肌ヨガ (★3)					
20:30 美骨盤ヨガ(★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 ダイナミックに燃やすヨガ(★5)		
				22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)		

