



# 2024年 7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	6	7
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)	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		10:00 リフレッシュヨガ(★3)	14:30 コリほぐしヨガ (★2)	—	—
19:30 肩こり改善ヨガ (★3)	20:30 リフレッシュヨガ(★3)		20:30 ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)	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)	—	—
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)	お休み
14:30 足パカ美脚ヨガ(★3)	10:00 リフレッシュヨガ(★3)		—	10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	10:00 肩こり改善ヨガ (★3)	
20:30 筋メイクヨガ40分(★5)	19:30 美しくびれヨガ(★4)		20:30 リフレッシュヨガ(sakula/★3)	19:30 コリほぐしヨガ (★2)	13:00 創作ダンス基礎 (★5)	
—	—		—	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)	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 創作ダンス基礎 (★5)
10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)		10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	14:30 コリほぐしヨガ (★2)	—	13:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)
19:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30 美しくびれヨガ(★4)	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)	—	—
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 美骨盤ヨガ(★4)
14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	10:00 美骨盤ヨガ(★4)		14:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	10:00 足パカ美脚ヨガ(★3)	お休み	—
20:30 美しくびれヨガ(★4)	19:30 足パカ美脚ヨガ(★3)		20:30 リフレッシュヨガ(sakula/★3)	19:30 筋メイクヨガ40分(★5)		
—	—		—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)		
29	30	31	<p>&lt;運動強度&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★0:動きを伴わない座学など</li> <li>★1:疲れている時におすすめ</li> <li>★2:初めての方におすすめ</li> <li>★3:初級</li> <li>★4:中級</li> <li>★5:上級</li> </ul>		<p>&lt;ご予約&gt; ネット予約ページにて1時間前までにお願いします。</p> <p>&lt;キャンセル&gt; 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>&lt;スケジュールの見方&gt; (★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。</p>	
8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	お休み	10:00 ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)	14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	—	
19:30 リフレッシュヨガ(★3)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		—	—		
—	—		—	—		