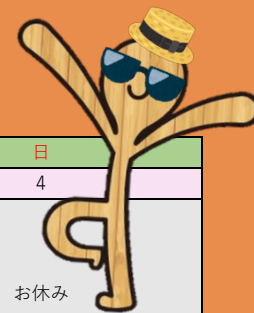




# 2024年 8月 Yoga spoon レッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4	
<p>&lt;ご予約&gt; 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。            &lt;キャンセル&gt; 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キャンセル登録をお願いいたします。            &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。</p>			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	
			10:00 コリほぐしヨガ (★2)	14:30 リフレッシュヨガ(★3)			お休み
			20:30 ダイナミックに燃やすヨガ(★5)	19:30 美しくびれヨガ(★4)			
			—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)			
5	6	7	8	9	10	11	
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 足パカ美脚ヨガ(★3)	
10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	—		14:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	10:00 筋メイクヨガ40分(★5)	—	—	
20:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	19:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30 リフレッシュヨガ(sakula/★3)	19:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	13:00 創作ダンス基礎 (★5)		
—	—		—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—		
12	13	14	15	16	17	18	
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 美しくびれヨガ(★4)	
10:00 肩こり改善ヨガ (★3)	10:00 足パカ美脚ヨガ(★3)		—	14:30 美骨盤ヨガ(★4)	10:00 コリほぐしヨガ (★2)	—	
19:30 美骨盤ヨガ(hiro/★4)	20:30 リフレッシュヨガ(★3)		19:30 筋メイクヨガ40分(★5)	20:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	13:00 創作ダンス基礎 (★5)		
—	—		—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—		
19	20	21	22	23	24	25	
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 リフレッシュヨガ(★3)	14:30 コリほぐしヨガ (★2)	—	—	
20:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	19:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	19:30 ダイナミックに燃やすヨガ(★5)	13:00 創作ダンス基礎 (★5)		
—	—		—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—		
26	27	28	29	30	31	<p>&lt;運動強度&gt;            ★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</p>	
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)		
10:00 足パカ美脚ヨガ(★3)	14:30 美しくびれヨガ(★4)		—	10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		
19:30 美骨盤ヨガ(hiro/★4)	20:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		20:30 リフレッシュヨガ(sakula/★3)	20:30 足パカ美脚ヨガ(★3)	13:00 創作ダンス基礎 (★5)		
			—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—		

