2024年 9月 Yoga spoon レッスンスケジュール 🥞



月	火	水		木		金		±	E .	
9月30日	ママダンラット 子幼ページにて1時間	<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。						<運動強度>	1	
8:30 朝の瞑想15分(★0)		<こか約> ネットア約ペーンにて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 ★0:動きを伴わない座学など							0.00 11 = 1 2 12 (4.0)	
		★1:疲れてします。							9:00 リフレッシュヨガ(★3)	
14:30 足パカ美脚ヨガ(★3)	<スケジュールの見方> (★0)~(★5)は						★2:初めての方におすすめ			
	■ 「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。 ★3.初級							★3:初級		
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/								★4:中級	-	
_	インストラクター名の記載がないレッ	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。 ★5:上級								
2	3	4	4 5			6		7	8	
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)		
			43 1 D(B(120)3 (X 0)							
10:00 リンパで美肌ヨガ (★3	14:30 美骨盤ヨガ(★4)		10:00	キャンドル瞑想ヨガ(★2)	14:30	コリほぐしヨガ (holi/★2)	11:30	キャンドル瞑想ヨガ(★2)		
		お休み	-					お休み		
19:30 筋メイクヨガ40分(★5)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30	コリほぐしヨガ (★2)	19:30	リフレッシュヨガ(★3)	13:00	創作ダンス基礎 (★5)		
					22.20	井の昭相15八人0人・)				
9	10	11		12	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico) — 13 14		15			
3	20	11			0.00					
8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)		8:30	:30 朝の瞑想15分(★0)		朝の瞑想15分(★0)	8:30	30 朝の瞑想15分(★0)	9:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	
10:00 コリほぐしヨガ (holi/ y	2) 10:00 ゆるセラピーヨガ50分(★1)		_		14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	11:30	リフレッシュヨガ(★3)			
		お休み		1, 1, 2, 1, 1	20:30	美骨盤ヨガ(hiro/★4)	13:00 創作ダンス基礎 (★5)			
20:30 美くびれヨガ(★4)	19:30 リンパで美肌ヨガ (★3)		19:30					_		
			燃やすヨガ(★5)							
	-			22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)		_				
16	17	18		19		20		21	22	
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	8:30 朝の瞑想15分(★0)		朝の瞑想15分(★0) 9:00 ゆるセラピーヨガ50分		
10:00 リフレッシュヨガ(★3)	_		14.30	0 コリほぐしヨガ(holi/★2)	10.00	肩こり改善ヨガ(★3)	11:30	足パカ美脚ヨガ(★3)		
10.00 770 77 ± 477 (\$0)		お休み	14.50	1) (A (D 1)) (HOH) (A 2)	10.00	// (Ka)	11.50	Z, -77 Z, pap = 77 (A 5)		
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico)	★1) 20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	42 N/07	20.20	Jフレッシュヨガ(★3) 19:30 リンパで美肌ヨガ (★3) 13:00 創作ダンス基	会別たが、フ甘™(★E)					
19:30 初品联忠コガ50万(alco)	★1) 20.30 肩こり以番ヨガ (abi/★3)		20:30	20:30 リフレッシュヨガ(★3)		ソンハで夫加コカ (★3)	13:00 創作ダンス基礎 (★5)		_	
_	_		-		22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)		_			
23	24	25	26		27		28		29	
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	8:30 朝の瞑想15分(★0)		朝の瞑想15分(★0)		
40.00	0) 1100 110 0 110 0 110		10.00				44.51		- 9:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	
10:00 コリほぐしヨガ (holi/ y	2) 14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)		10:00	キャンドル瞑想ヨガ(★2)	_		11:30 美くびれヨガ(★4)			
ダイナミックに		お休み								
20:30 燃やすヨカ	(★5) 19:30 筋メイクヨガ40分(★5)		19:30	ゆるセラピーヨガ50分(★1)	20:30	美骨盤ヨガ(hiro/★4)	13:00	創作ダンス基礎(★5)		
- /m (y - 1 /	_			_	22:30	夜の瞑想15分(★0/aico)			a the Till 10 inc	
9月30日						X->-0(1010))				
最上段に記載								3		