

2024年 9月 Yoga spoon レッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
9月30日	<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。</p> <p>「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。</p> <p>時間数の記載がないレッスンは全て60分です。</p> <p>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>					1
8:30 朝の瞑想15分(★0)						9:00 リフレッシュヨガ(★3)
14:30 足バカ美脚ヨガ(★3)						—
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)						—
2	3	4	5	6	7	8
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
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)	
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)	
—	—		—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—	
9	10	11	12	13	14	15
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 キャンドル瞑想ヨガ(★2)
10:00 コリほぐしヨガ (holi/★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)	
20:30 美しくびれヨガ(★4)	19:30 リンパで美肌ヨガ (★3)		19:30 ダイナミックに燃やすヨガ(★5)	20:30 美骨盤ヨガ(hiro/★4)	13:00 創作ダンス基礎 (★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)	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 ゆるセラピーヨガ50分(★1)
10:00 リフレッシュヨガ(★3)	—		14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 肩こり改善ヨガ (★3)	11:30 足バカ美脚ヨガ(★3)	
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30 リフレッシュヨガ(★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)	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 リンパで美肌ヨガ (★3)		10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	—	11:30 美しくびれヨガ(★4)	
20:30 ダイナミックに燃やすヨガ(★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)	
—	—		—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—	
9月30日						
最上段に記載						

<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

