



2024年 10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
<運動強度> ★0:動きを伴わない座学など ★1:疲れている時に ★2:心身をほぐし整える ★3:全身スッキリ巡り良く ★4:体の各部位の機能向上 ★5:汗をかきたい方へ						
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)	9:00 ゆるセラピーヨガ50分(★1)
14:30 リンパで美肌ヨガ(★3)		お休み	10:00 リフレッシュヨガ(★3)	14:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	10:00 足パカ美脚ヨガ(★3)	
			19:30 コリほぐしヨガ(★2)	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)		
7	8	9	10	11	12	13
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 肩こり改善ヨガ(★3)
14:30 リフレッシュヨガ(★3)	10:00 筋メイクヨガ40分(★5)		14:30 コリほぐしヨガ(holi/★2)	10:00 美骨盤ヨガ(★4)	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	
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 足パカ美脚ヨガ(★3)	19:30 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	13:00 創作ダンス基礎(★5)	
				22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)		
14	15	16	17	18	19	20
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 コリほぐしヨガ(holi/★2)	14:30 美しくびれヨガ(★4)		10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	14:30 リフレッシュヨガ(★3)	10:00 リンパで美肌ヨガ(★3)	
20:30 リンパで美肌ヨガ(★3)	19:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		19:30 筋メイクヨガ40分(★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)		
21	22	23	24	25	26	27
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 ダイナミックに燃やすヨガ(★5)
14:30 足パカ美脚ヨガ(★3)			14:30 コリほぐしヨガ(holi/★2)		10:00 リフレッシュヨガ(★3)	
20:30 コリほぐしヨガ(★2)	20:30 肩こり改善ヨガ(abi/★3)		19:30 美骨盤ヨガ(★4)		13:00 創作ダンス基礎(★5)	
				22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)		
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)			
10:00 コリほぐしヨガ(holi/★2)	14:30 ゆるセラピーヨガ50分(★1)		10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)			
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)			19:30 リンパで美肌ヨガ(★3)			

