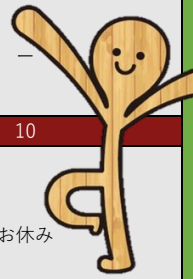


# 2024年 11月 Yoga spoon レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
<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。</p> <p>&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手続き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>						
				1	2	3
				8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> <b>3ヶ月に1回特別レッスン</b>  <b>【ヨガ基礎(sakula/★3)】</b> </div> 
				—	10:00 足パカ美脚ヨガ(★3)	
				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)	—	
4	5	6	7	8	9	10
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
13:00 リフレッシュヨガ(★3)	14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)		10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	—	
—	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30 美骨盤ヨガ(hiro/★4)	19:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	
11	12	13	14	15	16	17
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)	—
12:00 【相原バラ園 出張ヨガ】 薔薇のプチプレゼントあり	10:00 足パカ美脚ヨガ(★3)		14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30 肩こり改善ヨガ (★3)	10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	9:00 コリほぐしヨガ (★2)
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	—		19:30 筋メイクヨガ40分(★5)	20:30 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)	—	—
18	19	20	21	22	23	24
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)
10:00 フリースタイルジャズ(★4)	14:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		10:00 美しくれヨガ(★4)	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	10:00 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	—
20:30 コリほぐしヨガ (★2)	19:30 ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)		20:30 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)	—	
25	26	27	28	29	30	<運動強度>
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)	★0:動きを伴わない座学など
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 コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30 リフレッシュヨガ(★3)	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	★1:疲れている時に
19:30 筋メイクヨガ40分(★5)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		19:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	20:30 美しくれヨガ(★4)	13:00 創作ダンス基礎 (★5)	★2:心身をほぐし整える
—	—		—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—	★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						

