

2024年 12月 Yoga spoon レッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	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。 <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手続き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。</p>			<p><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</p>				1
						9:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	
						—	
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)	—	
10:00 リフレッシュヨガ(★3)	14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)		14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		
20:30 美しくびれヨガ(★4)	19:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	19:30 美骨盤ヨガ(hiro/★4)	13:00 創作ダンス基礎 (★5)		12:00 【相原バラ園 出張ヨガ】 薔薇のプチプレゼントあり
—	—		—	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 コリほぐしヨガ (★2)	
14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 ゆるセラピーヨガ50分(★1)		10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	10:00 リフレッシュヨガ(★3)	—	
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	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)	20:30 肩こり改善ヨガ (★3)	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 リンパで美肌ヨガ (★3)	—		14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 肩こり改善ヨガ (★3)	10:00 足パカ美脚ヨガ(★3)	—	
20:30 足パカ美脚ヨガ(★3)	19:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30 リフレッシュヨガ(★3)	19:30 コリほぐしヨガ (★2)	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)	年末年始休暇	
10:00 フリースタイルジャズ(★4)	14:30 コリほぐしヨガ (★2)		10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 【年末企画】 煩惱の数だけ太陽礼拝(★5)		
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	20:30 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)	—		
12月30日	12月31日	年末年始休暇					