



2025年1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
<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手続き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。 「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>		年末年始休暇			8:30 朝の瞑想15分(★0)	9:00 リンパで美肌ヨガ (★3)
					10:00 サンカルパ太陽礼拝 (★5)	
					13:00 創作ダンス基礎 (★5)	—
					—	
8	9	10	11	12	13	14
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)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	—
14:30 リフレッシュヨガ(★3)	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30 美しくびれヨガ(★4)	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	10:00 リフレッシュヨガ(★3)	
20:30 美しくびれヨガ(★4)	19:30 肩こり改善ヨガ (abi/★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)	12:00 相原バラ園 出張ヨガ (★3)	
—	—	—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—	—	
15	16	17	18	19	20	21
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)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	9:00 美骨盤ヨガ(hiro/★4)
10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30 肩こり改善ヨガ (★3)	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)	10:00 リフレッシュヨガ(★3)	—
—	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 足バカ美脚ヨガ(★3)	13:00 創作ダンス基礎 (★5)	13:00 創作ダンス基礎 (★5)	—
—	—	—	22:30 夜の瞑想15分(★0/松本)	—	—	—
22	23	24	25	26	27	28
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)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	—
14:30 フリースタイルジャズ(★4)	10:00 リフレッシュヨガ(★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 足バカ美脚ヨガ(★3)	10:00 足バカ美脚ヨガ(★3)	13:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	19:30 コリほぐしヨガ (★2)	20:30 筋メイクヨガ40分(★5)	—	13:00 創作ダンス基礎 (★5)	13:00 創作ダンス基礎 (★5)	—
—	—	—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—	—	—
29	30	31	<p><運動強度></p> <p>★0:動きを伴わない座学など</p> <p>★1:疲れている時に</p> <p>★2:心身をほぐし整える</p> <p>★3:全身スッキリ巡り良く</p> <p>★4:体の各部位の機能向上</p> <p>★5:汗をかきたい方へ</p>			
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 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	14:30 コリほぐしヨガ (★2)	14:30 リフレッシュヨガ(★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 (abi/★3)	19:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)				
—	—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—	—	—	—

