

# 2025年 2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。                      &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。                      &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
					8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 肩こり改善ヨガ(★3) 13:00 創作ダンス基礎 (★5)	9:00 リンパで美肌ヨガ (★3)
3	4	5	6	7	8	9
8:30 朝の瞑想15分(★0) — 19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1) — 10	8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 足バカ美脚ヨガ(★3) 20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3) — 11	お休み	8:30 朝の瞑想15分(★0) 14:30 リフレッシュヨガ(★3) 19:30 コリほぐしヨガ (★2) — 13	8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2) 20:30 リフレッシュヨガ(★3) 22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 ゆるセラピーヨガ50分(★1) 13:00 創作ダンス基礎 (★5) — 15	— 12:00 相原バラ園出張ヨガ (★3) — 16
8:30 朝の瞑想15分(★0) 14:30 フリースタイルジャズ(★4) 20:30 美しくびれヨガ(★4) — 17	8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2) — 18	8:30 朝の瞑想15分(★0) 14:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2) 19:30 コリほぐしヨガ (★2) — 19	お休み	8:30 朝の瞑想15分(★0) 14:30 リンパで美肌ヨガ (★3) 19:30 美骨盤ヨガ(hiro/★4) 22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 筋メイクヨガ40分(★5) 13:00 創作ダンス基礎 (★5) — 22	9:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2) — 23
8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 足バカ美脚ヨガ(★3) 20:30 リフレッシュヨガ(★3) — 24	8:30 朝の瞑想15分(★0) — 19:30 コリほぐしヨガ (★2) — 25	お休み	8:30 朝の瞑想15分(★0) 14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2) 20:30 筋メイクヨガ40分(★5) — 27	8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 ゆるセラピーヨガ50分(★1) 19:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2) 22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 リフレッシュヨガ(★3) 13:00 創作ダンス基礎 (★5) — 28	9:00 美骨盤ヨガ(hiro/★4) — 23
8:30 朝の瞑想15分(★0) 9:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1) —	8:30 朝の瞑想15分(★0) 14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2) 19:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3) —	お休み	8:30 朝の瞑想15分(★0) 14:30 リンパで美肌ヨガ (★3) 19:30 ダイナミックに燃やすヨガ(★5)	8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 美しくびれヨガ(★4) 20:30 リンパで美肌ヨガ (★3) 22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	<p>&lt;運動強度&gt;                      ★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>	

