



2025年 4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
<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)	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 美骨盤ヨガ(hiro/★4)
	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)		10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	14:30 リフレッシュヨガ(★3)	—	—
	—		—	—	—	13:00 親子で創作ダンス 60分 (親子スクール)
	20:30 リフレッシュヨガ(★3)		19:30 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	20:30 ダイナミックに燃やすヨガ(★5)	17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	—
	—		—	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 大人のダンス基礎(★3)
14:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	10:30 相原バラ園出張ヨガ (★3)		14:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	10:00 肩こり改善ヨガ (★3)	10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	—
—	—		17:30 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	—	13:00 親子で創作ダンス (親子スクール)	—
20:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	19:30 コリほぐしヨガ (★2)		20:30 肩こり改善ヨガ (★3)	19:30 リフレッシュヨガ(★3)	—	—
—	—		—	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)	9:00 リフレッシュヨガ(★3)
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)	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	—	—
18:00 GIRL's JAZZ 50分 (小中学生スクール)	—		17:30 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	—	—	—
20:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		19:30 コリほぐしヨガ (★2)	20:30 大人のダンス基礎(★3)	17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	—
—	—		—	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 足バカ美脚ヨガ(★3)
14:30 大人のダンス基礎(★3)	14:30 足バカ美脚ヨガ(★3)		14:30 リフレッシュヨガ(★3)	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	—
18:00 GIRL's JAZZ 50分 (小中学生スクール)	—		17:30 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	—	13:00 親子で創作ダンス (親子スクール)	—
19:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	19:30 美骨盤ヨガ(hiro/★4)	—	—
—	—		—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—	—
28	29	30	<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。			
8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	お休み				
10:00 リフレッシュヨガ(★3)	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)					
18:00 GIRL's JAZZ 50分 (小中学生スクール)	—					
20:30 美しくれヨガ(★4)	—					

