



# 2025年 5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。</p> <p>「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。</p> <p>時間数の記載がないレッスンは全て60分です。</p> <p>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	4	
			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 リンパで美肌ヨガ (★3)	10:00 リフレッシュヨガ(★3)	—	—	
			—	—	13:00 親子で創作ダンス (親子スクール)	—	
5	6	7	8	9	10	11	
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 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)		お休み	14:30 肩こり改善ヨガ (★3)	10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	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)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		19:30 リフレッシュヨガ(★3)	—	—		
12	13	14	15	16	17	18	
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 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		お休み	14:30 リンパで美肌ヨガ (★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)	—			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)	19:30 足バカ美脚ヨガ(★3)		19:30 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	20:30 大人のダンス基礎(★3)	17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)		
19	20	21	22	23	24	25	
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 表情美Upヨガ(hiro/★2)	
10:00 大人のダンス基礎(★3)	14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)		お休み	10:00 リフレッシュヨガ(★3)	14:30 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)	
20:30 ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	19:30 美骨盤ヨガ(hiro/★4)	—		
26	27	28	29	30	31	<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	
14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)		お休み	14:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	10:00 筋メイクヨガ40分(★5)	10:00 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	★1:疲れている時に
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)	★2:心身をほぐし整える
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	19:30 リフレッシュヨガ(★3)		20:30 コリほぐしヨガ (★2)	19:30 足バカ美脚ヨガ(★3)	—	★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							

