

# 2025年 6月 Yoga spoon レッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	日		
6月30日 8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	<ご予約> 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。 <キャンセル> 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。 <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。	<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				1 9:00 美骨盤ヨガ(hiro/★4)		
—						—		
2 8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2) 18:00 GIRL's JAZZ 45分 (小中学生スクール) 20:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	3 8:30 朝の瞑想15分(★0) 14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	4 お休み	5 8:30 朝の瞑想15分(★0) 14:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2) 17:30 GIRL's WAACK 45分 (小中学生スクール) 19:30 リフレッシュヨガ(★3)	6 8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 足パカ美脚ヨガ(★3) 17:30 親子でくつろぎ ストレッチ45分 (★2) 20:30 美骨盤ヨガ(hiro/★4)	7 8:30 朝の瞑想15分(★0) 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) —	8 10:00 相原バラ園出張ヨガ (★3)		
9 8:30 朝の瞑想15分(★0) 14:30 ゆるセラピーヨガ50分(★1) 18:00 GIRL's JAZZ 45分 (小中学生スクール) 20:30 ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)	10 8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 筋メイクヨガ40分(★5) — 19:30 足パカ美脚ヨガ(★3)	11 お休み	12 8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2) — 19:30 表情美UPヨガ(hiro/★3)	13 8:30 朝の瞑想15分(★0) 14:30 肩こり改善ヨガ (★3) — 20:30 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	14 8:30 朝の瞑想15分(★0) — 13:00 親子で創作ダンス (親子スクール) 17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	15 9:00 リフレッシュヨガ(★3)		
16 8:30 朝の瞑想15分(★0) — 14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2) 18:00 GIRL's JAZZ 45分 (小中学生スクール) 20:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	17 8:30 朝の瞑想15分(★0) 14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2) — 20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	18 お休み	19 8:30 朝の瞑想15分(★0) 14:30 リフレッシュヨガ(★3) 17:30 GIRL's WAACK 45分 (小中学生スクール) 20:30 大人のダンス基礎(★3)	20 8:30 朝の瞑想15分(★0) — 17:30 親子でくつろぎ ストレッチ45分 (★2) 19:30 美骨盤ヨガ(★4)	21 8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 足パカ美脚ヨガ(★3) 13:00 親子で創作ダンス (親子スクール) —	22 9:00 表情美UPヨガ(hiro/★3)		
23 8:30 朝の瞑想15分(★0) 14:30 大人のダンス基礎(★3) 18:00 GIRL's JAZZ 45分 (小中学生スクール) 19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	24 8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 コリほぐしヨガ (★2) — 20:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	25 お休み	26 8:30 朝の瞑想15分(★0) 14:30 リンパで美肌ヨガ (★3) 17:30 GIRL's WAACK 45分 (小中学生スクール) 20:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	27 8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 リフレッシュヨガ(★3) — 19:30 ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)	28 8:30 朝の瞑想15分(★0) 10:00 ゆるセラピーヨガ50分(★1) 13:00 親子で創作ダンス (親子スクール) —	29 9:00 美くびれヨガ(★4)		
30 最上段に記載	<p>＼ NEW LESSONS ／</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">【表情美UPヨガ】 上半身ストレッチで血流をUPし、顔ヨガで表情筋を活性化！ シワ・たるみ・むくみを改善します。</td> <td style="width: 50%;">【親子でくつろぎストレッチ 45分】 未就学のお子様連れ歓迎！（託児サービスはありませんので見守りお願い致します。） ストレッチポールを使って、家事に育児に頑張る体をほぐします。</td> </tr> </table>						【表情美UPヨガ】 上半身ストレッチで血流をUPし、顔ヨガで表情筋を活性化！ シワ・たるみ・むくみを改善します。	【親子でくつろぎストレッチ 45分】 未就学のお子様連れ歓迎！（託児サービスはありませんので見守りお願い致します。） ストレッチポールを使って、家事に育児に頑張る体をほぐします。
【表情美UPヨガ】 上半身ストレッチで血流をUPし、顔ヨガで表情筋を活性化！ シワ・たるみ・むくみを改善します。	【親子でくつろぎストレッチ 45分】 未就学のお子様連れ歓迎！（託児サービスはありませんので見守りお願い致します。） ストレッチポールを使って、家事に育児に頑張る体をほぐします。							

