



# 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	<div>&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。</div> <div>&lt;キャンセル&gt; キャンセルされる場合は、<b>2時間前までに</b>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。</div> <div>&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。</div> <div>&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</div> <div></div>					1
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)						—
—						—
2	3	4	5	6	7	8
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)	10:00 相原バラ園出張ヨガ (★3)
10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)		14:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	10:00 足バカ美脚ヨガ(★3)	10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	—
18:00 GIRL's JAZZ 45分 (小中学生スクール)	—		17:30 GIRL's WAACK 45分 (小中学生スクール)	17:30 親子でくつろぎ ストレッチ45分 (★2)	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)	20:30 美骨盤ヨガ(hiro/★4)	—	
9	10	11	12	13	14	15
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)
14:30 ゆるセラビーヨガ50分(★1)	10:00 筋メイクヨガ40分(★5)		10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30 肩こり改善ヨガ (★3)	—	—
18:00 GIRL's JAZZ 45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)	19:30 足バカ美脚ヨガ(★3)		19:30 表情美UPヨガ(hiro/★3)	20:30 ゆるセラビーヨガ50分(★1)	17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	
16	17	18	19	20	21	22
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/★3)
—	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)		14:30 リフレッシュヨガ(★3)	—	10:00 足バカ美脚ヨガ(★3)	—
18:00 GIRL's JAZZ 45分 (小中学生スクール)	—		17:30 GIRL's WAACK 45分 (小中学生スクール)	17:30 親子でくつろぎ ストレッチ45分 (★2)	13:00 親子で創作ダンス (親子スクール)	
20:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30 大人のダンス基礎(★3)	19:30 美骨盤ヨガ(★4)	—	
23	24	25	26	27	28	29
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 美しくびれヨガ(★4)
14:30 大人のダンス基礎(★3)	10:00 コリほぐしヨガ (★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 ゆるセラビーヨガ50分(★1)	
18:00 GIRL's JAZZ 45分 (小中学生スクール)	—		17:30 GIRL's WAACK 45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 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	—		20:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	19:30 ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)	—	
30	NEW LESSONS					
最上段に記載	【表情美UPヨガ】		【親子でくつろぎストレッチ 45分】			