



2025年 7月 Yoga spoon レッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
<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	2	3	4	5	6
	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)
	10:00 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 ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)	—
	—		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 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		20:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	19:30 美骨盤ヨガ(hiro/★4)	—	
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 キャンドル瞑想ヨガ(★2)
10:00 大人のダンス基礎50分(★3)	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)		10:00 肩こり改善ヨガ (★3)	14:30 ゆるセラビーヨガ50分(★1)	10:00 コリほぐしヨガ (★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)	17:00 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 ゆるセラビーヨガ50分(★1)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		19:30 リフレッシュヨガ(★3)	20:30 筋メイクヨガ40分(★5)	—	
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 美骨盤ヨガ(hiro/★4)
14:30 ゆるセラビーヨガ50分(★1)	10:00 リンパで美肌ヨガ (★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)	—	—	
20:30 リフレッシュヨガ(★3)	19:30 大人のダンス基礎50分(★3)		20:30 足バカ美脚ヨガ(★3)	19:30 美骨盤ヨガ(★4)	17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	
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 肩こり改善ヨガ (★3)
10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)		10:00 筋メイクヨガ40分(★5)	14:30 ゆるセラビーヨガ50分(★1)	10:00 リフレッシュヨガ(★3)	—
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)	17:00 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 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		19:30 ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)	20:30 コリほぐしヨガ (★2)	—	
28	29	30	31	<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)	8:30 朝の瞑想15分(★0)				
12:00 相原バラ園出張ヨガ (★3)	10:00 足バカ美脚ヨガ(★3)	14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)				
18:00 GIRL's JAZZ 50分 (小中学生スクール)	—	—				
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	19:30 美しくびれヨガ(★4)	20:30 表情美UPヨガ(hiro/★3)				



【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。）
ストレッチボールを使って、家事に育児に頑張る体をほぐします。

