

2025年 8月 Yoga spoon レッスンスケジュール



<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

<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。

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				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 コリほぐしヨガ (holi/★2)		
					17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	
4	5	6	7	8	9	10
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)	お休み
14:30 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)		14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	13:00 親子でくつろぎ ストレッチ45分 (★2)	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)	
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30 表情美UPヨガ(hiro/★3)	19:30 リフレッシュヨガ(★3)		
11	12	13	14	15	16	17
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)
10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)		10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30 リフレッシュヨガ(★3)	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	
			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 大人のダンス基礎50分(★3)			20:30 足バカ美脚ヨガ(★3)	19:30 コリほぐしヨガ (★2)		
18	19	20	21	22	23	24
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)	
14:30 大人のダンス基礎50分(★3)	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		14:30 リフレッシュヨガ(★3)		10:00 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	
			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 コリほぐしヨガ (★2)	19:30 筋メイクヨガ40分(★5)			20:30 表情美UPヨガ(hiro/★3)		
25	26	27	28	29	30	31
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 リンパで美肌ヨガ (★3)			14:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	10:00 足バカ美脚ヨガ(★3)	10:00 コリほぐしヨガ (★2)	
			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)	19:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	20:30 美くびれヨガ(★4)		

