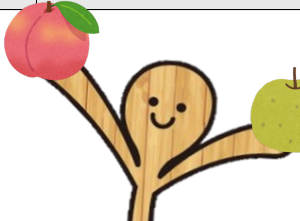




2025年 9月 Yoga spoon レッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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 大人のダンス基礎50分(★3)	10:00 リフレッシュヨガ(★3)		14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	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)	—	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)	19:30 ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)		20:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	19:30 大人のダンス基礎50分(★3)	17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	
8	9	10	11	12	13	14
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)	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)
14:30 リフレッシュヨガ(★3)	10:00 コリほぐしヨガ (★2)		14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	10:00 美骨盤ヨガ(★4)	10:00 足バカ美脚ヨガ(★3)	—
—	—		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)	
19:30 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	20:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		19:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	—	20:30 筋メイクヨガ40分(★5)	
15	16	17	18	19	20	21
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)	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)
10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)		10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	お休み	10:00 表情美UPヨガ(hiro/★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 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30 表情美UPヨガ(hiro/★3)		20:00 足バカ美脚ヨガ(★3)	
22	23	24	25	26	27	28
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)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	お休み
—	10:00 リフレッシュヨガ(★3)	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	14:30 肩こり改善ヨガ (★3)	10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★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 表情美UPヨガ(hiro/★3)	—	
29	30	<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。				
8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)					
10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)					
—	—					
20:30 美骨盤ヨガ(★4)	19:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)					

