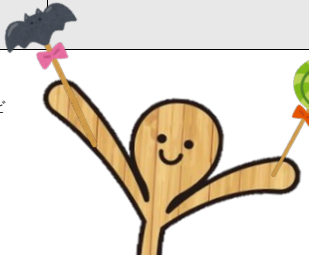




2025年 10月 Yoga spoon レッスンスケジュール



月		火		水		木		金		土		日	
<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。				1		2		3		4		5	
				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 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 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		19:30 足バカ美脚ヨガ(★3)		17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)			
6		7		8		9		10		11		12	
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 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	
—		14:30 コリほぐしヨガ (★2)				ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)		14:30 リフレッシュヨガ(★3)		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 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)		—			
13		14		15		16		17		18		19	
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)	
10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)		10:00 美骨盤ヨガ(★4)				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 (★2)		—	
 スポーツの日		—				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)				20:00 リフレッシュヨガ(★3)		20:30 美くびれヨガ(★4)		—			
20		21		22		23		24		25		26	
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 相原バラ園出張ヨガ (★3)		14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)				14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)		10:00 肩こり改善ヨガ (★3)		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)			
20:30 美骨盤ヨガ(★4)		19:30 ゆるセラピーヨガ50分(★1)				20:30 大人のダンス基礎50分(★3)		19:30 コリほぐしヨガ (★2)		—			
27		28		29		30		31		<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 			
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)					
14:30 大人のダンス基礎50分(★3)		—		10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)		14:30 足バカ美脚ヨガ(★3)		10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)					
—				—		—							
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)		20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		—		20:00 ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)		19:30 表情美UPヨガ(hiro/★3)					

