

# 2026年 1月 Yoga spoon レッスンスケジュール



<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		4		5		6		7	
8		9		10		11		12		13		14	
15		16		17		18		19		20		21	
22		23		24		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)		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 大人のダンス基礎50分(★3)		14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)		13:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)		—		10:00 足パカ美脚ヨガ(★3)		10:00 コリほぐしヨガ (★2)		9:00 美骨盤ヨガ(★4)	
—		—		—		17:30 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)		—		13:00 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)		—	
19:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		—		20:30 リフレッシュヨガ(★3)		20:30 大人のダンス基礎50分(★3)		—		—	
12		13		14		15		16		17		18	
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)		8:30 朝の瞑想15分(★0)		8:30 朝の瞑想15分(★0)	
14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)		14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)		お休み		10:00 リフレッシュヨガ(★3)		14:30 美骨盤ヨガ(★4)		10:00 ゆるセラビーヨガ50分(★1)		お休み	
—		—		—		17:30 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)		—		13:00 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)		—	
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)		20:30 美しくれヨガ(★4)		—		19:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30 コリほぐしヨガ (★2)		—		—	
19		20		21		22		23		24		25	
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)	
—		10:00 リフレッシュヨガ(★3)		13:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)		14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)		10:00 筋メイクヨガ40分(★5)		—		—	
—		—		—		17:30 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)		—		13:00 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)		—	
20:30 足パカ美脚ヨガ(★3)		19:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		—		20:30 ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)		19:30 リフレッシュヨガ(★3)		—		—	
26		27		28		29		30		31		<運動強度>	
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)		8:30 朝の瞑想15分(★0)		★0:動きを伴わない座学など	
14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)		10:00 相原パラ園出張ヨガ (★3)		お休み		14:30 ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)		10:00 肩こり改善ヨガ (★3)		—		★1:疲れている時に	
—		—		—		17:30 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)		—		13:00 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)		★2:心身をほぐし整える	
20:30 リンパで美肌ヨガ (★3)		20:30 ゆるセラビーヨガ50分(★1)		—		20:00 肩こり改善ヨガ (abi/★3)		20:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)		★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	

