

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
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 美骨盤ヨガ(★4)
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 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)	—
14:30 リンパで美肌ヨガ(★3)	14:30 コリほぐしヨガ(holi/★2)	—	10:00 リフレッシュヨガ(★3)	14:30 美骨盤ヨガ(★4)	10:00 ゆるセラピーヨガ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 美くびれヨガ(★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 足バカ美脚ヨガ(★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	—
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 コリほぐしヨガ(holi/★2)	10:00 相原バラ園出張ヨガ(★3)	—	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)	—	—
—	—	—	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 リンパで美肌ヨガ(★3)	20:30 ゆるセラピーヨガ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)	—

<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

