

2026年 2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」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。

<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



月	火	水	木	金	土	日
						1
						9:00 ゆるセラピーヨガ50分(★1)
						—
2	3	4	5	6	7	8
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
10:00 大人のダンス基礎50分(★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 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)	
20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	19:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		20:30 リフレッシュヨガ(★3)	20:30 大人のダンス基礎50分(★3)	—	
9	10	11	12	13	14	15
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 肩こり改善ヨガ (★3)
—	14:30 足バカ美脚ヨガ(★3)	13:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 美骨盤ヨガ(★4)	10:00 相原バラ園出張ヨガ (★3)	10:00 リフレッシュヨガ(★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)	
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)	—	
16	17	18	19	20	21	22
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 リンパで美肌ヨガ (★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 筋メイクヨガ40分(★5)	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 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	
20:30 美骨盤ヨガ(★4)	20:30 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)	—	
23	24	25	26	27	28	
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)	福
10:00 コリほぐしヨガ (★2)	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★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 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)	

