

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
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 足バカ美脚ヨガ(★3)		10:00 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)	
—	—		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
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)	—
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)		20:00 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)	

