



2026年 3月 Yoga spoon レッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
30	31	<p><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。</p>		<p><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</p>		1
8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)					9:00 ゆるセラピーヨガ50分(★1)
—	10:00 リフレッシュヨガ(★3)					—
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★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 コリほぐしヨガ (holi/★2)		14:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	10:00 美骨盤ヨガ(★4)	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 足バカ美脚ヨガ(★3)	—	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	19:30 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	—	—
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)	お休み
10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	10:00 相原パラ園出張ヨガ (★3)	13:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	—	10:00 足バカ美脚ヨガ(★3)	10:00 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)	
19:30 リフレッシュヨガ(★3)	20:30 美くびれヨガ(★4)	—	19:30 大人のダンス基礎50分(★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)	9:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)
14:30 筋メイクヨガ40分(★5)	10:00 リフレッシュヨガ(★3)		14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	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)	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)	17:30 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	—	17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	—
23	24	25	26	27	28	29
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 コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)		14:30 足バカ美脚ヨガ(★3)	10:00 リフレッシュヨガ(★3)	10:00 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)	
20:30 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	19:30 コリほぐしヨガ (★2)	19:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	19:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	20:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	—	—
30	31	最上段に記載		最上段に記載		—

