

# 2026年 4月 Yoga spoon レッスンスケジュール(0331修正版)



月	火	水	木	金	土	日
6	7	8	9	10	11	12
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 大人のダンス基礎50分(★3)	14:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	お休み	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30 足バカ美脚ヨガ(★3)	10:00 コリほぐしヨガ (★2)	お休み
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	20:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	お休み	17:30 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)	13:00 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	お休み
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 ゆるセラピーヨガ50分(★1)
10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	10:00 コリほぐしヨガ (★2)	お休み	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	お休み
20:30 リフレッシュヨガ(★3)	お休み	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	17:30 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)	13:00 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	お休み
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 ゆるセラピーヨガ50分(★1)	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	お休み	17:30 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	10:00 美骨盤ヨガ(★4)	お休み
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 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	19:30 大人のダンス基礎50分(★3)	20:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	お休み	お休み
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)
10:00 リフレッシュヨガ(★3)	お休み	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 相原バラ園出張ヨガ (★3)	10:00 コリほぐしヨガ (★2)	お休み	お休み
20:30 美骨盤ヨガ(★4)	20:30 肩こり改善ヨガ (★3)	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)	17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	お休み
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)	<p>&lt;ご予約&gt; ネット予約ページにて1時間前までにお取りください。                      &lt;キャンセル&gt; 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。                      &lt;スケジュールの見方&gt; (★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>		
10:00 リフレッシュヨガ(★3)	お休み	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30 足バカ美脚ヨガ(★3)			
お休み	お休み	お休み	お休み			
20:30 美骨盤ヨガ(★4)	20:30 肩こり改善ヨガ (★3)	お休み	20:30 リフレッシュヨガ(★3)			

