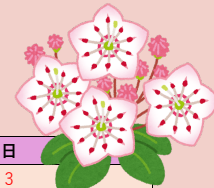




2026年 5月 Yoga spoon レッスンスケジュール (0427修正版)



月	火	水	木	金	土	日	
<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。</p>			<p><運動強度> ★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	2	3
				10:00 リフレッシュヨガ(★3)		お休み	
				19:30 足パカ美脚ヨガ(★3)	17:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		
4	5	6	7	8	9	10	
	10:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 リフレッシュヨガ(★3)	お休み	10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	9:00 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)		
17:00 ストレッチポール 癒しヨガ(★1)	19:30 美骨盤ヨガ(★4)						
11	12	13	14	15	16	17	
10:00 大人のダンス基礎50分(★3)	14:30 足パカ美脚ヨガ(★3)	お休み	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 ストレッチポール 癒しヨガ(★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)		
20:30 リフレッシュヨガ(★3)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)			20:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)			
18	19	20	21	22	23	24	
14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	10:00 リフレッシュヨガ(★3)	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)		14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)		9:00 ストレッチポール 癒しヨガ(★1)	
			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)	20:00 ストレッチポール 癒しヨガ(★1)		20:30 大人のダンス基礎50分(★3)	20:30 美骨盤ヨガ(★4)	17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)		
25	26	27	28	29	30	31	
10:00 ストレッチポール 癒しヨガ(★1)	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)			10:00 コリほぐしヨガ (★2)	10:00 リフレッシュヨガ(★3)	9:00 足パカ美脚ヨガ(★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 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	20:00 ストレッチポール 癒しヨガ(★1)	19:30 リンパで美肌ヨガ (★3)			

