

2026年 6月 Yoga spoon レッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
14:30 大人のダンス基礎50分(★3)	10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	—	10:00 ストレッチボール 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 ストレッチボール 癒しヨガ(★1)	20:00 肩こり改善ヨガ (★3)	—	20:30 リフレッシュヨガ(★3)	19:30 足パカ美脚ヨガ(★3)	17:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	
8	9	10	11	12	13	14
10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30 足パカ美脚ヨガ(★3)	—	10:00 リフレッシュヨガ(★3)	14:30 美骨盤ヨガ(★4)	10:00 コリほぐしヨガ (★2)	9:00 ストレッチボール 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)	—
20:30 美骨盤ヨガ(★4)	19:30 コリほぐしヨガ (★2)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	—	20:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	—	—
15	16	17	18	19	20	21
—	10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)	—	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 ストレッチボール 癒しヨガ(★1)	10:00 ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)	9:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	—	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)	—	13:00 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	—
22	23	24	25	26	27	28
10:00 相原パラ園出張ヨガ (★3)	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	—	—	14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	—	9:00 リフレッシュヨガ(★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)	—
20:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	20:30 大人のダンス基礎50分(★3)	—	19:30 ストレッチボール 癒しヨガ(★1)	20:00 美骨盤ヨガ(★4)	17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	—
29	30	<p><運動強度></p> <ul style="list-style-type: none"> ★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><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。</p> <p><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。</p> <p><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>				
お休み	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)					
—	19:30 コリほぐしヨガ (★2)					

