



2026年 7月 Yoga spoon レッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
	<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	1	2	3	4	5
		—	10:00 リフレッシュヨガ(★3) 17:30 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	14:30 コリほぐしヨガ (★2) —	10:00 リンパで美肌ヨガ (★3) 13:00 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	お休み
		20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	—	20:30 ストレッチボール 癒しヨガ(★1)	—	
6	7	8	9	10	11	12
10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2) —	14:30 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) 19:30 ストレッチボール 癒しヨガ(★1)	10:00 リンパで美肌ヨガ (★3) —	10:00 美骨盤ヨガ(★4) 13:00 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	9:00 コリほぐしヨガ (★2)
20:00 リフレッシュヨガ(★3)	20:30 リンパで美肌ヨガ (★3)			20:30 肩こり改善ヨガ (★3)	—	
13	14	15	16	17	18	19
14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2) —	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2) —	お休み	10:00 相原パラ園出張ヨガ (★3) 17:30 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール) 20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	14:30 足バカ美脚ヨガ(★3) —	— 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)	9:00 リフレッシュヨガ(★3)
20:30 ストレッチボール 癒しヨガ(★1)	19:30 リンパで美肌ヨガ (★3)			20:00 美骨盤ヨガ(★4)		
20	21	22	23	24	25	26
10:00 リンパで美肌ヨガ (★3) —	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2) —	10:00 大人のダンス基礎50分(★3) —	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2) 17:30 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	—	10:00 ストレッチボール 癒しヨガ(★1) 13:00 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	9:00 足バカ美脚ヨガ(★3)
	20:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	20:30 メンズ・ご夫婦ヨガ体験	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	19:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	—	
27	28	29	30	31	<ご予約> ネット予約ページにて1時間前までにお願いします。 <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。	
14:30 リフレッシュヨガ(★3) —	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2) —	—	14:30 リンパで美肌ヨガ (★3) —		
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	20:30 肩こり改善ヨガ (★3)	—	20:30 ストレッチボール 癒しヨガ(★1)	—		

