



2026年 8月 Yoga spoon レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
8月31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 <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。				1	2
10:00 リンパで美肌ヨガ (★3)					—	お休み
—					—	
20:00 コリほぐしヨガ (★2)					17:00 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	
3	4	5	6	7	8	9
10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	—	お休み	14:30 ストレッチボール 癒しヨガ(★1)	14:30 リンパで美肌ヨガ (★3)	10:00 足バカ美脚ヨガ(★3)	9:00 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)	—	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)			—	20:00 肩こり改善ヨガ (★3)	—	
10	11	12	13	14	15	16
14:30 リフレッシュヨガ(★3)	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 リフレッシュヨガ(★3)	9:00 肩こり改善ヨガ (★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 リンパで美肌ヨガ (★3)	—		20:00 ストレッチボール 癒しヨガ(★1)	20:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	—	
17	18	19	20	21	22	23
10:00 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	14:30 コリほぐしヨガ (holi/★2)	10:00 足バカ美脚ヨガ(★3)	10:00 美骨盤ヨガ(★4)	9:00 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)		20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	19:30 ストレッチボール 癒しヨガ(★1)	—	
24	25	26	27	28	29	30
—	10:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	—	10:00 コリほぐしヨガ (holi/★2)	お休み	10:00 ストレッチボール 癒しヨガ(★1)	9:00 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)		13:00 GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	
19:30 物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	20:00 足バカ美脚ヨガ(★3)	20:30 肩こり改善ヨガ (abi/★3)	—		—	
31						
最上段に記載						

