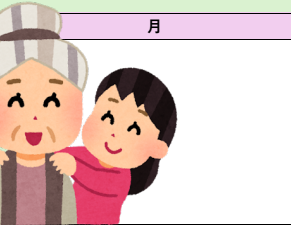


2026年 9月 Yoga spoon レッスンスケジュール(0826改定)



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

<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。

