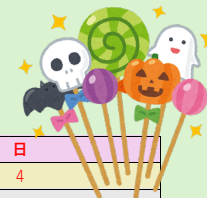




2026年 10月 Yoga spoon レッスンスケジュール (0928訂正)



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