



studio haku 9月レッスンスケジュール (スタジオ・オンライン)

2024年

月		火		水		木		金		土		日		
 <p>↑ご予約</p>  <p>↑イベントクラス紹介</p>												<p>スタジオのみ開催</p> <p>online</p> <p>オンラインのみ開催</p> <p>(+online) スタジオ+オンライン同時開催</p>		<p>10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika (+online)</p> <p>12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika</p> <p>14:00~メンテナンスヨガ 70分 Kanako</p>
<p>朝ヨガ (予約不要)</p> <p>&lt;火曜日~日曜日 6:00-9:00&gt;</p> <p>新月、満月はお休みです。</p> <p>ホームページよりご確認ください。</p>														
2		3		4		5		6		7		8		
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi		10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika		10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi		10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)		10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)		10:00~月一回開催 シブアナンダヨガ90分 Ikukmi		10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika+Miho (+online)		
		12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi		19:15~ヨガ基礎75分 Umi		12:00~ 肩こり+腰痛改善!ヨガ70分 (+online) Miho		11:45~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika		12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika		12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika		
19:30~ ヨガピグナー 70分 Kanako		19:15~ストレッチ (筋膜リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika		19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho		19:15~アシュタンガヨガ75分 Yukika (+online)		19:15~筋力UP! 75分 Miyuki		13:30~ピラティス60分 Jun		14:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)		
9		10		11		12		13		14		15		
9:00~online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika		10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika		10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi		10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)		10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)		10:00~ 肩こり+腰痛改善!ヨガ70分 (+online) Miho		10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika(+online)		
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi		12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi				12:00~ ストレッチ&リラックス 70分 Miho(online)				12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika		12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika		
				19:15~ヨガ基礎75分 Umi						13:30~ピラティス60分 Jun		14:00~メンテナンスヨガ 70分 Kanako		
19:30~ ヨガピグナー 70分 Kanako		19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika		19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho		19:15~アシュタンガヨガ75分 Yukika (+online)		19:15~筋力UP! 75分 Miyuki				16:00~つきいち太極拳 75分 Yumi		
16		17		18		19		20		21		22		
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi		10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika		10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi		10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)		10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)		10:00~ 肩こり+腰痛改善!ヨガ70分 (+online) Miho		10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika+Miho (+online)		
12:00~ ヨガピグナー70分 Kanako		12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi				12:00~ 肩こり+腰痛改善!ヨガ70分 (+online) Miho		11:45~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika		12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika		12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika		
14:00~陽ヨガ75分 Yukika(+online)				19:15~ヨガ基礎75分 Umi						13:30~ピラティス60分 Jun		14:00~メンテナンスヨガ 70分 Kanako		
		19:15~ストレッチ (筋膜リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika		19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho		19:15~アシュタンガヨガ75分 Yukika (+online)		19:15~筋力UP! 75分 Miyuki						
23		24		25		26		27		28		29		
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi		10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika		10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi		10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)		10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)		10:00~ 肩こり+腰痛改善!ヨガ70分 (+online) Miho		10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika+Miho (+online)		
12:00~ ヨガピグナー70分 Kanako		12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi				12:00~ ストレッチ&リラックス 70分 Miho(online)				12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika		12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika		
14:00~ ストレッチ&リラックス 70分 Miho				19:15~ヨガ基礎75分 Umi						13:30~ピラティス60分 Jun		14:00~メンテナンスヨガ 70分 Kanako		
		19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika		19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho		19:15~アシュタンガヨガ75分 Yukika (+online)		19:15~筋力UP! 75分 Miyuki				15:40~ヨガ哲学 80分 yukika		
30		<p>* ヨガ哲学のクラスは、月一度程度不定期に開催します。資料付き/チケット使用可 (+1000円)</p> 												
9:00~online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika		10:00~ヨガ基礎 75分 Umi		19:30~ ヨガピグナー 70分 Kanako										