


studio haku 3 月レッスンスケジュール (スタジオ・オンライン)



2025年

月	火	水	木	金	土	日
<p>朝ヨガ (予約不要) <火曜日-日曜日 6:00-9:00> 新月、満月はお休みです 🌑 🌕 ホームページよりご確認ください</p>		<p>スタジオのみ開催</p> <p>online 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>↑ 予約</p>  <p>↑ イベント</p>		<p>1</p> <p>10:00～アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika+ Miho</p> <p>12:00～リストラティブヨガ 90分 Yukika</p> <p>14:00～筋力UP! 75分 Miyuki</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	10:00～陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika	10:00～ 肩こり+腰痛改 善! ヨガ 70分 Miho	10:00～アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika
12:30～陰ヨガ 75分 Sayaka		12:30～スタイルアップヨガ 70分 Miyuki	12:00～ ストレッチ&リラッ クス 70分 (+online) Miho	12:30～しなやか体幹・美姿勢 クラス (ヨガティス 70分 Yasuko)	12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika	12:00～リストラティブヨガ 90分 Yukika
19:30～ ヨガピギナー-70分 Kanakano	19:15～陽ヨガ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(+online)Yukika	19:15～自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika	13:30～骨盤ケアヨガ 75分 Umi	14:00～カラダメンテナ スヨガ 70分 Kananok
9	10	11	12	13	14	15
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	10:00～陰陽ヨガ75分 Sayaka	10:00～ 肩こり+腰痛改 善! ヨガ 70分 Miho	10:00～アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika+ Miho
12:30～ゆっくりフロー-ヨガ 70分Sayaka	12:00～ 肩こり+腰痛改 善! ヨガ 70分 (+online) Miho		12:00～自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika	12:30～しなやか体幹・美姿勢 クラス (ヨガティス 70分 Yasuko)	12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika	12:00～リストラティブヨガ 90分 Yukika
19:30～ ヨガピギナー-70分 Kanakano	19:15～ストレッチ (筋腐 リ-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(+online)Yukika	19:15～めぐるデトックスヨガ 70分Sayaka	13:30～骨盤ケアヨガ 75分 Umi	14:00～ゆっくりフロー-ヨガ 70分 Sayaka
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	10:00～陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika	10:00～ 肩こり+腰痛改 善! ヨガ 70分 Miho	10:00～アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika
12:30～陰ヨガ 75分 Sayaka		12:30～スタイルアップヨガ 70分 Miyuki	12:00～ ストレッチ&リラッ クス 70分 (+online) Miho	12:30～しなやか体幹・美姿勢 クラス (ヨガティス 70分 Yasuko)	12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika	12:00～リストラティブヨガ 90分 Yukika
19:30～ ヨガピギナー-70分 Kanakano	19:15～陽ヨガ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(+online)Yukika	14:30～ハタヨガ 70分 Yukika	13:30～骨盤ケアヨガ 75分 Umi	14:30～季節と調和する アーユルヴェータヨガ 75分 Miho
23	24	25	26	27	28	29
9:00～online ヨガと呼吸法 30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	10:00～陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika	10:00～ 肩こり+腰痛改 善! ヨガ 70分 Miho	10:00～アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika+ Miho
10:00～ヨガ基礎 75分 Umi	12:00～ 季節と調和するアー ユルヴェータヨガ 75分 Miho		12:00～自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika	12:30～しなやか体幹・美姿勢 クラス (ヨガティス 70分 Yasuko)	12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika	12:00～リストラティブヨガ 90分 Yukika
12:30～ゆっくりフロー-ヨガ 70分Sayaka		19:15～ヨガ基礎 75分 Umi			13:30～骨盤ケアヨガ 75分 Umi	14:00～陰陽ヨガ75分 Yukika
19:30～ ヨガピギナー-70分 Kanakano	19:15～ストレッチ (筋腐 リ-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(+online)Yukika	19:15～めぐるデトックスヨガ 70分Sayaka		
30	31 🌑					
10:00～ヨガ基礎 75分 Miho	10:00～アシュタンガ & リ ストラティブ 90分 Yukika					
12:30～陰ヨガ 75分 Sayaka						
19:30～ ヨガピギナー-70分 Kanakano	19:15～陽ヨガ75分 (+online)Yukika					