



7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
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 20px;">   </div> <div style="text-align: center;"> <p>朝ヨガ (予約不要)</p> <p>お休みがあります。ホームページより ご確認ください。</p> <p><火曜日-日曜日 6:00-9:00></p> <p>新月・満月お休み 🌑🌕</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0e0e0;"> <p>スタジオのみ開催</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0e0e0;"> <p>online オンラインのみ開催</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0e0e0;"> <p>(+online) スタジオ+ オンライン同時開催</p> </div> </div>						
1	2	3	4	5	6 🌑	7
<p>9:00~online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika</p> <p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>パーソナルカラー診断ws 12:00~13:30 /14:00~15:30</p> <p>19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako</p>	<p>10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p> <p>19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika</p>	<p>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</p> <p>夜のストレッチ 60分 Miho</p>	<p>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~ ストレッチ&リ ラックス 70分 Miho(online)</p> <p>19:15~アシタンガヨガ 75分 Yukika(+online)</p>	スタジオメンテナンス	<p>10:00~月一回開催 シヴァナンダヨガ90分 Ikukmi</p> <p>12:00~アシタンガ (+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシタンガヨ 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 Yukika</p> <p>16:00~つきいち太極拳 75分 Yumi</p>
8	9	10	11	12	13	14
<p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:15~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法)70分 Yukika</p>	<p>10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p> <p>19:15~ストレッチ(筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika</p>	<p>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</p> <p>夜のストレッチ 60分 Miho</p>	<p>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~ ストレッチ&リ ラックス 70分 Miho(online)</p> <p>19:15~アシタンガヨガ 75分 Yukika(+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法)70分 Yukika</p> <p>19:15~筋力UP! 75分 Miyuki</p>	<p>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシタンガ (+online)60分 Yukika Kanao</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシタンガヨ ガ90分 miho(+online)</p> <p>12:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>14:00~メンテナンスヨ ガ 70分 Kanako</p>
15	16	17	18	19	20	21 🌕
<p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>12:00~ ヨガピギナー 70分 Kanako</p>	<p>10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p> <p>19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika</p>	<p>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</p> <p>夜のストレッチ 60分 Miho</p>	<p>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~ ストレッチ&リ ラックス 70分 Miho(online)</p> <p>19:15~アシタンガヨガ 75分 Yukika(+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法)70分 Yukika</p> <p>19:15~筋力UP! 75分 Miyuki</p>	<p>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシタンガ (+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p> <p>15:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika</p>	<p>10:00~アシタンガヨ ガ90分 Yukika(+online)</p> <p>12:00-13:15 シンギン グボウル特別クラス</p> <p>14:30-16:30栄養学w s 『(社)に落ちる 腸の話』</p>
22	23	24	25	26	27	28
<p>9:00~online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika</p> <p style="text-align: center;">スタジオメンテナンス</p> 		<p>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>12:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika</p> <p>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</p> <p>夜のストレッチ 60分 Miho</p>	<p>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~ ストレッチ&リ ラックス 70分 Miho(online)</p> <p>19:15~アシタンガヨガ 75分 Yukika(+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法)70分 Yukika</p> <p>19:15~筋力UP! 75分 Miyuki</p>	<p>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシタンガ (+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシタンガヨ ガ90分 Yukika+Miho (+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>15:40~ヨガ哲学 80分 yukika</p>
29	30	31				
<p>9:00~online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika</p> <p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako</p>	<p>10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p> <p>19:15~ストレッチ(筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika</p>	<p>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</p> <p>夜のストレッチ 60分 Miho</p>	<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>			