



# studio haku 4月レッスンスケジュール (スタジオ・オンライン)



2025年

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

スタジオのみ開催  
 online  
 (+online) スタジオ+



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	10:00~アシタナガ&リストラティブ90分 Yukika 12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi 19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15~ヨガ基礎75分 Umi 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ ストレッチ&リラックス 70分 Miho(+online) 19:15~アシタナガヨガ 75分 Yukika (+online)	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) 19:15~筋力UP! 75分 Miyuki	10:00~月一回開催 シヴァナタダヨガ90分 Ikumi 12:00~アシタナガ (+online)60分 Yukika 13:30~ピラティス60分 Jun	10:00~アシタナガヨガ90分 Yukika (+online) 12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika 14:30~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho
7	8	9	10	11	12	13
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi new!!12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka 19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanako	10:00~アシタナガ&リストラティブ90分 Yukika 12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi 19:15~ストレッチ (筋膜リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15~ヨガ基礎75分 Umi 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho 19:15~アシタナガヨガ 75分 Yukika (+online)	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) 11:45~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika 19:15~筋力UP! 75分 Miyuki	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシタナガ (+online)60分 Yukika 13:30~ピラティス60分 Jun	10:00~アシタナガヨガ90分 Yukika+Miho (+online) 12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika 14:00~骨盤ケアヨガ 75分 Umi 16:00~つきいち太極拳 75分 Yumi
14	15	16	17	18	19	20
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi new!!12:30~ゆっくりフローヨガ 70分 Sayaka 19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanako	10:00~アシタナガ&リストラティブ90分 Yukika 12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi 19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15~ヨガ基礎75分 Umi 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ ストレッチ&リラックス 70分 Miho(+online) 19:15~アシタナガヨガ 75分 Yukika (+online)	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) 19:15~筋力UP! 75分 Miyuki	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシタナガ (+online)60分 Yukika 13:30~ピラティス60分 Jun	10:00~アシタナガヨガ90分 Yukika (+online) 12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika 14:00~ゆっくりフローヨガ 70分 Sayaka
21	22	23	24	25	26	27
9:00~ヨガと呼吸法 30分 Yukika 10:00~ヨガ基礎 75分 Umi new!!12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka 19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanako	10:00~アシタナガ&リストラティブ90分 Yukika 12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi 19:15~ストレッチ (筋膜リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:00~chama先生 プチワークショップ	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho 19:15~アシタナガヨガ 75分 Yukika (+online)	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) 11:45~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika 19:15~筋力UP! 75分 Miyuki	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシタナガ (+online)60分 Yukika 13:30~ピラティス60分 Jun	10:00~アシタナガヨガ90分 Yukika+Miho (+online) イベント 「春のデトックス」
28	29	30				
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi new!!12:30~ゆっくりフローヨガ 70分 Sayaka 19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanako	10:00~ 季節の養生ヨガ 70分 Ikumi 12:00~筋力アップ! 75分 Miyuki 14:00~ ストレッチ&リラックス 70分 Miho(+online)	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15~ヨガ基礎75分 Umi 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho				