

studio haku 2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) &lt;火曜日~日曜日 6:00~9:00&gt; 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 online オンラインのみ開催 (+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>10:00~アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika + Miho 12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika 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 90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
12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka 70分 (+online) Miho	12:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miyuki	12:30~スタイルアップヨガ 70分 Miyuki	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
		19:15~ヨガ基礎 75分 Umi			13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi	14:00~ カラダメンテナンスヨガ 70分 Kanako
19:30~ ヨガビギナー70分 Kanako (+online)Yukika	19:15~陽ヨガ75分 レッスン 60分 Miho	19:30~online 夜のスト レッスン 60分 Miho	19:15~アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	19:15~めぐるデックス ヨガ 70分Sayaka		
9	10	11	12	13	14	15
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 90分 Yukika	10:00~アシュタンガ & リストラティブ 90分 Umi	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
12:30~ゆっくりフローヨ ガ 70分Sayaka		12:00~ ヨガ基礎 75分 Umi	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
					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
19:30~ ヨガビギナー70分 Kanako (+online)Yukika	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 レッスン 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		
16	17 	18	19	20	21	22
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 90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
12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka 70分 Miho	12:00~ 季節と調和するアーユルヴ エーダヨガ 75分 Umi	12:30~スタイルアップヨガ 70分 Miyuki	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
		19:15~ヨガ基礎 75分 Umi			13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi	14:00~筋力UP! 75分Miyuki
19:30~ ヨガビギナー70分 Kanako (+online)Yukika	19:15~陽ヨガ75分 レッスン 60分 Miho	19:30~online 夜のスト レッスン 60分 Miho	19:15~アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	19:15~めぐるデックス ヨガ 70分Sayaka		15:45~ つきいち太極拳 75分 Yumi
23	24	25	26	27	28	
9:00~online ヨガと呼吸法 30分 Yuk ika	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~ヨガ基礎 75分 Umi			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	
12:30~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	
14:30~ ヨガビギナー 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 レッスン 60分 Miho	19:15~アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	19:15~ハタヨガ 70分 Yukika		