






## 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)</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>🌕 🌑</p> <p>ホームページよりご確認ください</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> |
| <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>↑ 予約</p> <p>↑ イベント</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  | 12:00～肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho   | 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  |
| 19:30～ヨガピグナー70分 Kanako  | 19:15～陽ヨガ75分 (+online)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～online 夜のストレッチ 60分 Miho   |   | 19:30～アシュタンガヨガ 75分 (+online)Yukika | 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  |                                     |   |
| 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 (+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～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  |
| 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 (+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～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  | 12:00～季節と調和するアーユルヴェーダヨガ 75分 Miho  | 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  |
| 19:30～ヨガピグナー70分 Kanako  | 19:15～陽ヨガ75分 (+online)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～online 夜のストレッチ 60分 Miho   |   | 19:30～アシュタンガヨガ 75分 (+online)Yukika | 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  |                                     | 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 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～ヨガ基礎 75分 Umi  |  | 12:00～                             | 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 (+online)Yukika   | 19:15～ハタヨガ 70分 Yukika  |                                     |   |