

studio haku 7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
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 オンラインのみ開催 (+online) スタジオ+ オンライン同時開催						
	1	2	3	4	5	6
	10:00～アシュタンガ& リストラティブ90分 Yukika 12:00～ ベーシックヨガ 70分 Ikumi	10:00～骨盤ケアヨガ 90分 Umi 12:30～スタイルアップ ヨガ 70分 Miyuki 19:15～ヨガ基礎75分 Umi	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	10:00～陰陽ヨガ75分Y ukika(+online)	10:00～月一回開催 シヴァナダヨガ90分 12:00～アシュタンガ(+ online)60分 Yukika 13:30～ピラティス60 分 Jun	10:00～アシュタンガヨ ガ90分 Yukika+Miho (+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
	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 Yukika (+online)	19:15～自律神経調整 ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika		
7	8	9	10	11	12	13
9:00～ヨガと呼吸法 30分 Yukika 10:00～ヨガ基礎 75 分 Umi 12:30～ゆっくりフロ ーヨガ 70分Sayaka 19:30～ ヨガビギナー 70分 Miho	10:00～アシュタンガ& 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 12:00～ ベーシックヨガ 70分 19:15～ヨガ基礎75分 Umi	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～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika (+online)	10:00～陰陽ヨガ75分Y ukika(+online) 11:45～自律神経調整 ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika 19:15～めぐるデッ クスヨガ 70分Sayaka	10:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨ ガ 70分 Miho 12:00～アシュタンガ(+ online)60分 Yukika 13:30～ピラティス60 分 Jun	10:00～アシュタンガヨ ガ90分 Yukika+Miho (+online) 12:00～リストラティブ ヨガ 90分 Yukika 14:00～筋力UP! 75分Miyuki
14	15	16	17	18	19	20
10:00～ヨガ基礎 75 分 Umi 12:30～陰ヨガ 75分 Sayaka 19:30～ ヨガビギナー 70分 Kanako	10:00～アシュタンガ& 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 12:30～スタイルアップ ヨガ 70分 Miyuki 19:15～ヨガ基礎75分 Umi	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) 19:15～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika (+online)	10:00～陰陽ヨガ75分Y ukika(+online) 12:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨ ガ 70分 Miho 12:00～アシュタンガ(+ online)60分 Yukika 13:30～ピラティス60 分 Jun	10:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨ ガ 70分 Miho 12:00～アシュタンガ(+ online)60分 Yukika 13:30～ピラティス60 分 Jun	10:00～アシュタンガヨ ガ90分 Yukika+Miho (+online) 12:00～リストラティブ ヨガ 90分 Yukika 14:30～ストレッチ&リ ラックス70分 Miho 16:00～つきいち太極 拳 75分 Yumi
21	22	23	24	25	26	27
10:00～ヨガ基礎 75 分 Umi 12:30～ゆっくりフロ ーヨガ 70分Sayaka 14:30～ ヨガビギナー 70分 Kanako	10:00～アシュタンガ& 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 12:30～スタイルアップ ヨガ 70分 Miyuki 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～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika (+online)	10:00～陰陽ヨガ75分Y ukika(+online) 11:45～自律神経調整 ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika 19:15～めぐるデッ クスヨガ 70分Sayaka	10:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨ ガ 70分 Miho 12:00～アシュタンガ(+ online)60分 Yukika 13:30～ピラティス60 分 Jun	10:00～アシュタンガヨ 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
28	29	30	31			
10:00～ヨガ基礎 75 分 Umi 12:30～陰ヨガ 75分 Sayaka 19:30～ ヨガビギナー 70分 Kanako	10:00～アシュタンガ& 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 12:30～スタイルアップ ヨガ 70分 Miyuki 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～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika (+online)			