6月レッスンスケジュール (スタジオ・オンライン)

月	火	水	木	金	±	В
スタジン	ナクのみ	4	e)スタジオ iイン同時配	朝ヨガ(予約不要) 日曜日 6:00-9:00:	>
		1	2	3	4	5
		10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi	10:00~八タヨガ70分 Yukika(+online) 19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online)	10:00~陰陽 3 ガ75分 Yukika(+online) 11:45~自律神経調整 3 ガ70分 Yukika	10:00~new!! 肩こり改善!ヨガ60分 (+online) Miho 12:00~アシュタンガ基 礎(+online)60分	10:00~アシュタンガヨ ガ75分 Yukika&Miho (+online) 11:45~リストラティブ ヨガ 75分 Yukika
		19:30~new!!online リクエスト 60分 Miho	21:15~new!!online リクエスト 60分 Miho	19:15〜 筋カUP!ピラヨガ60分 (Miyuki)	Kanako 13:30〜ピラティス60分 Jun	14:30~太極拳アドバン ス 75分 Yumi
6	7	8	9	10	11	12
9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 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	10:00〜八夕ヨガ70分 Yukika(+online)	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	10:00~new!! 肩こり改善! ヨガ60分 (+online) Miho	10:00〜アシュタンガヨ ガ75分 Yukika&Miho (+online)
10:00〜 ヨガ基礎 75分 Umi	19:15〜ストレッチ(筋膜 リリース)ヨガ75分 (+online)Yukika	19:15〜 ヨガ基礎 75分 Umi	19:15〜アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online)	19:15〜 筋カUP!ピラヨガ60分 (Miyuki)	12:00〜アシュタンガ基 礎(+online)60分 Yukika	11:45~リストラティブ ヨガ 75分 Yukika
19:30~new!! ゆっくりデトックスヨガ 70分 Kanako		19:30~new!!online リクエスト 60分 Miho	21:15~new!!online リクエスト 60分 Miho		13:30〜ピラティス60分 Jun	14:30~つきいち太極拳 75分 Yumi
13	3 14	15	16	17	18	19
9:00∼online	10:00~アシュタンガ&	10:00~骨盤ケアヨガ	10:00~ハタヨガ70分	10:00~陰陽ヨガ75分	10:00∼new!!	10:00~アシュタンガヨ
古典ヨガ呼吸と瞑想 30分 Yukika	リストラティブ90分 Yukika	90分 Umi	Yukika(+ online)	10:00~陰陽ヨカ75分 Yukika(+online)	同こりひゃ lew!! 肩こり改善! ヨガ60分 (+online) Miho	ガ75分 Yukika&Miho (+online)
古典ヨガ呼吸と瞑想	リストラティブ90分	1			肩こり改善!ヨガ60分	ガ75分 Yukika&Miho (+online) 11:45~リストラティブ
古典ヨガ呼吸と瞑想 30分 Yukika 10:00~	リストラティブ90分	90分 Umi 19:15~	Yukika(+online) 19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online) 21:15~new!!online	Yukika(+online) 11:45~自律神経調整ヨ	肩こり改善! ヨガ60分 (+online) Miho 12:00~アシュタンガ基	ガ75分 Yukika&Miho (+online) 11:45~リストラティブ
古典ヨガ呼吸と瞑想 30分 Yukika 10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!! 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako	リストラティブ90分 Yukika 19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika	90分 Umi 19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!!online リクエスト 60分 Miho	Yukika(+online) 19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online) 21:15~new!!online リクエスト 60分 Miho	Yukika(+online) 11:45~自律神経調整ヨガ70分 Yukika 19:15~ 筋カUP!ピラヨガ60分	肩こり改善! ヨガ60分 (+online) Miho 12:00~アシュタンガ基 礎(+online)60分 Yukika 13:30~ピラティス60分	ガ75分 Yukika&Miho (+online) 11:45~リストラティブ ヨガ 75分 Yukika 14:00~ new!! 骨盤調整ヨガ 70分
古典ヨガ呼吸と瞑想 30分 Yukika 10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!! 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako 20 9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30分 Yukika 10:00~	リストラティブ90分 Yukika 19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika	90分 Umi 19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!!online リクエスト 60分 Miho 22 10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi	Yukika(+online) 19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online) 21:15~new!!online リクエスト 60分 Miho	Yukika(+online) 11:45~自律神経調整ヨ ガ70分 Yukika 19:15~ 筋カUP!ピラヨガ60分 (Miyuki)	肩ごり改善! ヨガ60分 (+online) Miho 12:00~アシュタンガ基 礎(+online)60分 Yukika 13:30~ピラティス60分 Jun	ガ75分 Yukika&Miho (+online) 11:45~リストラティブ ヨガ 75分 Yukika 14:00~ new!! 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako
古典ヨガ呼吸と瞑想 30分 Yukika 10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!! 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako 20 9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30分 Yukika 10:00~	リストラティブ90分 Yukika 19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika 21 10:00~アシュタンガ& リストラティブ90分 Yukika 19:15~ストレッチ (筋膜 リリース) ヨガ75分	90分 Umi 19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!!online リクエスト 60分 Miho 22 10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15~	Yukika(+online) 19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online) 21:15~new!!online リクエスト 60分 Miho 23 10:00~ハタヨガ70分 Yukika(+online) 19:15~アシュタンガヨガ	Yukika(+online) 11:45~自律神経調整ヨ ガ70分 Yukika 19:15~ 筋カUP!ピラヨガ60分 (Miyuki)	肩ごり改善! ヨガ60分 (+online) Miho 12:00~アシュタンガ基 礎(+online)60分 Yukika 13:30~ピラティス60分 Jun	ガ75分 Yukika&Miho (+online) 11:45~リストラティブ ヨガ 75分 Yukika 14:00~ new!! 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako
古典ヨガ呼吸と瞑想 30分 Yukika 10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!! 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako 20 9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30分 Yukika 10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!! ゆっくりデトックスヨガ	リストラティブ90分 Yukika 19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika 21 10:00~アシュタンガ& リストラティブ90分 Yukika 19:15~ストレッチ (筋膜 リリース) ヨガ75分	90分 Umi 19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!!online リクエスト 60分 Miho 22 10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!!online	Yukika(+online) 19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online) 21:15~new!!online リクエスト 60分 Miho 23 10:00~ハタヨガ70分 Yukika(+online) 19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online) 21:15~new!!online	Yukika(+online) 11:45~自律神経調整ヨガ70分 Yukika 19:15~ 筋カUP!ピラヨガ60分 (Miyuki) 24 19:15~ 筋カUP!ピラヨガ60分	肩ごり改善! ヨガ60分 (+online) Miho 12:00~アシュタンガ基 礎(+online)60分 Yukika 13:30~ピラティス60分 Jun	ガ75分 Yukika&Miho (+online) 11:45~リストラティブ ヨガ 75分 Yukika 14:00~ new!! 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako
古典ヨガ呼吸と瞑想 30分 Yukika 10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!! 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako 20 9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30分 Yukika 10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!! ゆっくりデトックスヨガ 70分 Kanako 27 9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30分 Yukika	リストラティブ90分 Yukika 19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika 21 10:00~アシュタンガ& リストラティブ90分 Yukika 19:15~ストレッチ(筋膜 リリース)ヨガ75分 (+online)Yukika 28 10:00~アシュタンガ& リストラティブ90分 Yukika	90分 Umi 19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!!online リクエスト 60分 Miho 22 10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!!online リクエスト 60分 Miho	Yukika(+online) 19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online) 21:15~new!!online リクエスト 60分 Miho 23 10:00~ハタヨガ70分 Yukika(+online) 19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online) 21:15~new!!online リクエスト 60分 Miho 30 10:00~ハタヨガ70分 Yukika(+online)	Yukika(+online) 11:45~自律神経調整ヨガ70分 Yukika 19:15~ 筋カUP!ピラヨガ60分 (Miyuki) 24 19:15~ 筋カUP!ピラヨガ60分	肩ごり改善! ヨガ60分 (+online) Miho 12:00~アシュタンガ基 礎(+online)60分 Yukika 13:30~ピラティス60分 Jun	ガ75分 Yukika&Miho (+online) 11:45~リストラティブ ヨガ 75分 Yukika 14:00~ new!! 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako
古典ヨガ呼吸と瞑想 30分 Yukika 10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!! 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako 20 9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30分 Yukika 10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!! ゆっくりデトックスヨガ 70分 Kanako 27 9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30分 Yukika 10:00~	リストラティブ90分 Yukika 19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika 21 10:00~アシュタンガ& リストラティブ90分 Yukika 19:15~ストレッチ(筋膜 リリース)ヨガ75分 (+online)Yukika 28 10:00~アシュタンガ& リストラティブ90分	90分 Umi 19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!!online リクエスト 60分 Miho 22 10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~new!!online リクエスト 60分 Miho 29 ② 10:00~骨盤ケアヨガ	Yukika(+online) 19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online) 21:15~new!!online リクエスト 60分 Miho 23 10:00~ハタヨガ70分 Yukika(+online) 19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online) 21:15~new!!online リクエスト 60分 Miho 30 10:00~ハタヨガ70分	Yukika(+online) 11:45~自律神経調整ヨガ70分 Yukika 19:15~ 筋カUP!ピラヨガ60分 (Miyuki) 24 19:15~ 筋カUP!ピラヨガ60分	肩ごり改善! ヨガ60分 (+online) Miho 12:00~アシュタンガ基 礎(+online)60分 Yukika 13:30~ピラティス60分 Jun	ガ75分 Yukika&Miho (+online) 11:45~リストラティブ ヨガ 75分 Yukika 14:00~ new!! 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako