6月 レッスンスケジュール（スタジオ・オンライン）

2022年

月	火	水	木	金	土	日

スタジオクのみ

online
オンラインのみ

（＋online）スタジオ
＋オンライン同時配

朝ヨガ（予約不要）

<火曜日ー日曜日　　6:00-9:00>

		1 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	2 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	3 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(＋online) 11:45～自律神経調整ヨガ70分　Yukika 19:15～ 筋力UP!ピラヨガ60分 (Miyuki)	4 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 Kanako 13:30～ピラティス60分 Jun	5 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 14:30～太極拳アドバンス　75分　Yumi
6 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	7 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	8 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	9 10:00～ハタヨガ70分 Yukika(＋online) 19:15～アシュタンガヨガ 75分　Yukika (+online)	10 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(＋online) 19:15～ 筋力UP!ピラヨガ60分 (Miyuki)	11 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 Yukika 13:30～ピラティス60分 Jun	12 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 14:30～つきいち太極拳 75分　Yumi
13 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!! 骨盤調整ヨガ　70分 Kanako	14 10:00～アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika 19:15～陰ヨガ75分 (＋online)Yukika	15 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	16 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	17 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(＋online) 11:45～自律神経調整ヨガ70分　Yukika 19:15～ 筋力UP!ピラヨガ60分 (Miyuki)	18 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 Yukika 13:30～ピラティス60分 Jun	19 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 14:00～　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	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	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	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	24 中医養生ヨガ養成講座 19:15～ 筋力UP!ピラヨガ60分 (Miyuki)	25 中医養生ヨガ養成講座	26 中医養生ヨガ養成講座
27 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!! 骨盤調整ヨガ　70分 Kanako	28 10:00～アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika 19:15～陰ヨガ75分 (＋online)Yukika	29 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	30 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	ご予約↑		

studio haku　　TEL **092-791-3210**