



studio haku 1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
		1	2	3	4	5
	<p>朝ヨガ (予約不要)</p> <p><火曜日-日曜日 6:00-9:00></p> <p>新月、満月はお休みです。</p> <p>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</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>10:00~陰陽ヨガ75分Yukika(+online)</p>	<p>10:00~肩こり+腰痛改善!ヨガ70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシタンガ(+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~骨盤ケアヨガ75分 Umi</p>	<p>10:00~アシタンガヨガ90分 Yukika+Miho (+online)</p> <p>12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika</p> <p>14:00~メンテナンスヨガ70分 Kanako</p>
6	7	8	9	10	11	12
<p>9:00~ヨガと呼吸法 30分 Yukika</p> <p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:30~ヨガビギナー 70分 Kanako</p>	<p>10:00~アシタンガ&リストラティブ90分 Yukika</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ70分 Ikumi</p> <p>19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika</p>	<p>10:00~骨盤ケアヨガ90分 Umi</p> <p>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</p> <p>19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho</p>	<p>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~ストレッチ&リラックス70分 Miho(+online)</p> <p>19:15~アシタンガヨガ75分 Yukika (+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分Yukika(+online)</p> <p>19:15~筋力UP! 75分Miyuki</p>	<p>10:00~月一回開催 シヴァナンダヨガ90分 Ikukmi</p> <p>12:00~アシタンガ(+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシタンガヨガ90分 Yukika (+online)</p> <p>12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika</p> <p>14:00~15:30 アイアンガー特別クラス</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>10:00~15:15 アイアンガーヨガ集中講座</p> <p>16:00~ヨガビギナー 70分 Kanako</p>	<p>10:00~アシタンガ&リストラティブ90分 Yukika</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ70分 Ikumi</p> <p>19:15~ストレッチ (筋膜リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika</p>	<p>10:00~骨盤ケアヨガ90分 Umi</p> <p>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</p> <p>19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho</p>	<p>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~肩こり+腰痛改善!ヨガ70分 (+online) Miho</p> <p>19:15~アシタンガヨガ75分 Yukika (+online)</p>	<p>11:45~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika</p> <p>19:15~筋力UP! 75分Miyuki</p>	<p>10:00~肩こり+腰痛改善!ヨガ70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシタンガ(+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシタンガヨガ90分 Yukika+Miho (+online)</p> <p>12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika</p> <p>14:00~メンテナンスヨガ70分 Kanako</p> <p>15:30~つきいち太極拳 75分 Yumi</p>
20	21	22	23	24	25	26
<p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:30~ヨガビギナー 70分 Kanako</p>	<p>10:00~アシタンガ&リストラティブ90分 Yukika</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ70分 Ikumi</p> <p>19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika</p>	<p>10:00~骨盤ケアヨガ90分 Umi</p> <p>12:30~15:30 薬膳中医学講座</p> <p>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</p>	<p>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~ストレッチ&リラックス70分 Miho(+online)</p> <p>19:15~アシタンガヨガ75分 Yukika (+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分Yukika(+online)</p> <p>19:15~筋力UP! 75分Miyuki</p>	<p>10:00~肩こり+腰痛改善!ヨガ70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシタンガ(+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシタンガヨガ90分 Yukika (+online)</p> <p>12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika</p> <p>14:00~メンテナンスヨガ70分 Kanako</p>
27	28	29	30	31		
<p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:30~ヨガビギナー 70分 Kanako</p>	<p>10:00~アシタンガ&リストラティブ90分 Yukika</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ70分 Ikumi</p> <p>19:15~ストレッチ (筋膜リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika</p>	<p>10:00~骨盤ケアヨガ90分 Umi</p> <p>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</p> <p>19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho</p>	<p>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~肩こり+腰痛改善!ヨガ70分 (+online) Miho</p> <p>19:15~アシタンガヨガ75分 Yukika (+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分Yukika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika</p> <p>19:15~筋力UP! 75分Miyuki</p>	 <p>↑ スケジュール</p>	 <p>↑ イベントクラス紹介</p>