

studio haku12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  ↑ 予約  ↑ イベント						
1 10:00～ヨガ基礎 75分 Umi 12:30～ゆっくりフローヨ ガ 70分 Sayaka	2 10:00～アシュタンガ& リストラティブ90分 Yuk 90分 ika 12:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho	3 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 19:30～ ヨガビギナー 70分 Kanako	4 10:00～ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00～自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika 19:15～アシュタンガヨガ7 5分 Yukika (+online)	5 🌕 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) 12:30～しなやか体幹・美姿 勢クラスー (ヨガティス) 70分 Yasuko 19:15～めぐるデトックスヨ ガ 70分 Sayaka	6 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	7 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～ゆっくりフローヨ ガ 70分 Sayaka
8 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	9 10:00～アシュタンガ& リストラティブ90分 Yuk 90分 ika 12:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho 19:15～陰ヨガ75分 (+online)Yukika	10 🌑 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 19:30～online 夜のスト レッチ 60分 Miho	11 10:00～ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00～ ストレッチ&リラククス 70分 Miho(+online) 19:15～アシュタンガヨガ7 5分 Yukika (+online)	12 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) 12:30～しなやか体幹・美姿 勢クラスー (ヨガティス) 70分 Yasuko 19:15～めぐるデトックスヨ ガ 70分 Sayaka	13 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	14 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～筋力UP！ 75分 Miyuki
15 10:00～ヨガ基礎 75分 Umi 12:30～ゆっくりフローヨ ガ 70分 Sayaka	16 10:00～アシュタンガ& リストラティブ90分 Yuk 90分 ika 12:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho 19:15～陰ヨガ75分 (+online)Yukika	17 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 19:30～online 夜のスト レッチ 60分 Miho	18 10:00～ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00～ ストレッチ&リラククス 70分 Miho(+online) 19:15～アシュタンガヨガ7 5分 Yukika (+online)	19 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) 12:30～しなやか体幹・美姿 勢クラスー (ヨガティス) 70分 Yasuko 19:15～めぐるデトックスヨ ガ 70分 Sayaka	20 🌕 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	21 10:00～アシュタンガヨガ 90分 Yukika+Miho (+online) イベント①12:30-14:10 分子栄養学的「睡眠」の すずめ イベント②14:40-16:20 シンキングボウル
22 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	23 10:00～アシュタンガ& リストラティブ90分 Yuk 90分 ika 12:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho 19:15～陰ヨガ75分 (+online)Yukika	24 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 19:30～online 夜のスト レッチ 60分 Miho	25 10:00～ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00～ ストレッチ&リラククス 70分 Miho(+online) 19:15～アシュタンガヨガ7 5分 Yukika (+online)	26 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) 12:30～しなやか体幹・美姿 勢クラスー (ヨガティス) 70分 Yasuko 19:15～めぐるデトックスヨ ガ 70分 Sayaka	27 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	28 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～スタイルアップヨ ガ 70分 Miyuki
29 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	30 年末イベント 「108回太陽礼拝」	31 年末年始のお知らせ お正月休み 12月31日～1月2日				