1月レッスンスケジュール（スタジオ・オンライン）

20202年

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
	スタジオクラスのみ	online オンラインクラスのみ	(＋online)スタジオ＋ オンライン同時発信			
3	4	5	6	7	8	9
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～ハタヨガ70分 Yukika(＋online)	10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(＋online)	10:00～モーニングストレッチヨガ60分 Miho(+online)	10:00～アシュタンガヨガ75分　Yukika (+online)
				11:45～自律神経調整ヨガ70分　Yukika	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
	19:15～陰ヨガ75分 (＋online)Yukika	19:15～ ヨガ基礎1 75分　Umi	19:15～アシュタンガヨガ 75分　Yukika (+online)	19:15～ ヨガ＋ピラティス　60分 （Miyuki）	13:30～ピラティス60分 Jun	14:30～太極拳アドバンス　75分　Yumi
		19:30～onlineハタヨガ 60分　Miho	21:15～online 眠りのヨガ60分 Miho			
10	11	12	13	14	15	16
10:00～ やさしい古典ヨガと瞑想 70分 Yukika　（＋online)	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～ハタヨガ70分 Yukika(＋online)	10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(＋online)	10:00～モーニングストレッチヨガ60分 Miho(+online)	10:00～アシュタンガヨガ75分　Yukika&Miho (+online)
11:45～祝日スペシャル！ ヨガ＋ピラティス　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
	19:15～ストレッチ（筋膜リリース）ヨガ75分 (＋online)Yukika	19:15～ ヨガ基礎1 75分　Umi	19:15～アシュタンガヨガ 75分　Yukika (+online)	19:15～ ヨガ＋ピラティス　60分 （Miyuki）	13:30～ピラティス60分 Jun	14:00～ゆるヨガ60分 Kanako
19:00～online骨盤調整 ヨガ 60分　Miho		19:30～onlineハタヨガ 60分　Miho	21:15～online 眠りのヨガ60分 Miho			
17	18	19	20	21	22	23
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～ハタヨガ70分 Yukika(＋online)	10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(＋online)	10:00～モーニングストレッチヨガ60分 Miho(+online)	10:00～アシュタンガヨガ75分　Yukika&Miho (+online)
10:00～ ヨガ基礎１　75分　Umi				11:45～自律神経調整ヨガ70分　Yukika	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
	19:15～ゆるヨガ＋リストラティブヨガ75分 Kanako	19:15～ ヨガ基礎1 75分　Umi	19:15～アシュタンガヨガ 75分　Yukika (+online)	19:15～ ヨガ＋ピラティス　60分 （Miyuki）	13:30～ピラティス60分 Jun	14:30～つきいち太極拳 75分　Yumi
19:00～online骨盤調整 ヨガ 60分　Miho		19:30～onlineハタヨガ 60分　Miho	21:15～online 眠りのヨガ60分 Miho			
24	25	26	27	28	29	30
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～ハタヨガ70分 Yukika(＋online)	10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(＋online)	10:00～モーニングストレッチヨガ60分 Miho(+online)	10:00～アシュタンガヨガ75分　Yukika&Miho (+online)
10:00～ ヨガ基礎１　75分　Umi					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
	19:15～陰ヨガ75分 (＋online)Yukika	19:15～ ヨガ基礎1 75分　Umi	19:15～アシュタンガヨガ 75分　Yukika (+online)	19:15～ ヨガ＋ピラティス　60分 （Miyuki）	13:30～ピラティス60分 Jun	14:00～ゆるヨガ60分 Kanako
19:00～online骨盤調整 ヨガ 60分　Miho		19:30～onlineハタヨガ 60分　Miho	21:15～online 眠りのヨガ60分 Miho			
31						
9:00～online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30分 Yukika						
10:00～ ヨガ基礎１　75分　Umi						