



# studio haku 2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																																							
<p>朝ヨガ (予約不要)            &lt;火曜日-日曜日 6:00-9:00&gt;            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。</p>																				<p>スタジオのみ開催</p>										<p>online 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>1 10:00~月一回開催 シヴァナンダヨガ90分 Ikukmi 12:00~アシタンガ (+online)60分 Yukika 13:30~ピラティス60分 Jun</p>										<p>2 10:00~アシタンガヨ ガ90分 Yukika+ Miho (+online) 12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika 14:00~小顔フェイシャ ルヨガ(顔ヨガ) 70分 Kanae</p>									
3										4										5										6										7										8										9									
9:00~ヨガと呼吸法 30分 Yukika										10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika										10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi										10:00~ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika(+online)										10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)										10:00~肩こり+腰痛改 善!ヨガ 70分 (+online) Miho										10:00~アシタンガヨ ガ90分 Yukika (+online)									
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi										12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi										19:15~ヨガ基礎75分 Umi										12:00~ ストレッチ&リ ラックス 70分 Miho(+online)																				12:00~アシタンガ (+online)60分 Yukika										12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika									
19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanako										19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika										19:30~online 夜のス トレッチ 60分 Miho										19:15~アシタンガヨガ 75分 Yukika (+online)										19:15~筋力UP! 75分 Miyuki										13:30~ピラティス60分 Jun										14:30~ストレッチ&リ ラックス 70分 Miho(+online)									
10										11										12										13										14										15										16									
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi										10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika										10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi										10:00~ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika(+online)										10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)										10:00~chama先生特別 クラス90分										10:00~アシタンガヨ ガ90分 Yukika+ Miho (+online)									
										12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi										19:15~ヨガ基礎75分 Umi										12:00~ 肩こり+腰痛改善!ヨガ 70分 (+online) Miho										11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法) 70分 Yukika										12:00~アシタンガ (+online)60分 Yukika										12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika									
19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanako										13:45~ストレッチ(筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika										19:30~online 夜のス トレッチ 60分 Miho										19:15~アシタンガヨガ 75分 Yukika (+online)										19:15~筋力UP! 75分 Miyuki										13:30~ピラティス60分 Jun										14:30~ 肩こり+腰痛改 善!ヨガ 70分 (+online) Miho									
17										18										19										20										21										22										23									
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi										10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika										10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi										10:00~ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika(+online)										10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)										10:00~肩こり+腰痛改 善!ヨガ 70分 (+online) Miho										10:00~アシタンガヨ ガ90分 Yukika (+online)									
										12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi																				12:00~ ストレッチ&リ ラックス 70分 Miho(+online)																				12:00~アシタンガ (+online)60分 Yukika										12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika									
19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanako										19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika										19:15~ヨガ基礎75分 Umi										19:15~アシタンガヨガ 75分 Yukika (+online)										19:15~筋力UP! 75分 Miyuki										13:30~ピラティス60分 Jun										14:00~ 自律神経調整ヨ ガ(呼吸法) 70分 Yukika									
24										25										26										27										28																													
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi										10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika										10:00~季節の中医養生 ヨガ(春の胆・肝) 75分 Ikumi										10:00~ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika(+online)										10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)																													
12:00~ ヨガビギナー 70分 Kanako										12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi										19:15~ヨガ基礎75分 Yukika										12:00~ 肩こり+腰痛改善!ヨガ 70分 (+online) Miho										11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法) 70分 Yukika																													
										19:15~ストレッチ(筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika										19:30~online 夜のス トレッチ 60分 Miho										19:15~アシタンガヨガ 75分 Yukika (+online)										19:15~筋力UP! 75分 Miyuki																													
																																																		 ↑ スケジュール										 ↑ イベントクラス紹介									