







# 12月レッスンスケジュール (スタジオ・オンライン)

2023年

月	火	水	木	金	土	日	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>↑ ご予約</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>イベントクラス</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>紹介</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>朝ヨガ (スタジオ予約不要)</p> <p>お休みがあります。ホームページより ご確認ください。</p> <p>&lt;火曜日-日曜日 6:00-9:00&gt;</p> <p>新月・満月お休み</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div>							
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">スタジオのみ開催</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">online オンラインのみ開催</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">(+online) スタジオ+オンライン同時開催</div>				1	2	3	
				10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	10:00~月一回開催 シブアナ ンダヨガ 90分 Ikumi	10:00~アシタンガヨ カ90分 Yukika(+online)	
				11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法)70分 Yuki ka	12:00~アシタンガ基 礎(+online)60分 Yukika	12:00~リストラティブ ヨガ 75分 Yukika	
				19:15~ 筋力UP! 75分 (Miyuki)	13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~ メンテナンスヨガ 70分	
4	5	6	7	8	9	10	
9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yu kika	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(+o nline)	イベント Vinyasa Yoga special class	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho	10:00~アシタンガヨ カ90分 Yukika+Miho (+online)	
10:00~ ヨガ基礎 75分 U mi	12:00~ ベーシック (肩甲骨) 70分 Ikumi	19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi	12:00~ ストレッチ&リラククス 70分 Miho		12:00~アシタンガ基 礎(+online)60分 Yukika	12:00~リストラティブ ヨガ 75分 Yukika	
19:30~ ヨガビギナー 70分 Ka nako	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7 5分 Yukika(+online)	19:15~ 筋力UP! 75分 (Miyuki)	13:30~ピラティス60分 Jun	イベント アームバランスWS	
11	12	13	14	15	16	17	
9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yu kika	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(+o nline)	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+onli ne)	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho	10:00~アシタンガヨ カ90分 Yukika(+online )	
10:00~ ヨガ基礎 75分 U mi	12:00~ ベーシック (骨盤) 70分 Ikumi	19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi		11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法)70分 Yuki ka	12:00~アシタンガ基 礎(+online)60分 Yukika	12:00~リストラティブ ヨガ 75分 Yukika	
19:30~ ヨガビギナー 70分 Ka nako	19:15~陰陽ヨガ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7 5分 Yukika(+online)	19:15~陰陽ヨ ガ75分 Yu kika	13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~ メンテナンスヨガ 70分	
						16:00~ つきいち太極拳 75分 Yumi	
18	19	20	21	22	23	24	
9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yu kika	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(+o nline)	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+onli ne)	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho	10:00~アシタンガヨ カ90分 Yukika(+online )	
10:00~ ヨガ基礎 75分 U mi	12:00~ ベーシック (肩甲骨) 70分 Ikumi	19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi	12:00~ ストレッチ&リラククス 70分 Miho		12:00~アシタンガ基 礎(+online)60分 Yukika	12:00~リストラティブ ヨガ 75分 Yukika	
19:30~ ヨガビギナー 70分 Ka nako	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7 5分 Yukika(+online)	19:15~ハタヨ ガ ベーシック 70分 Yukika	13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~ メンテナンスヨガ 70分	
						16:00~ つきいち太極拳 75分 Yumi	
25	26	27	28	29	30	31	
10:00~ ヨガ基礎 75分 U mi	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yu kika	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(+o nline)	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+onli ne)	年末イベント 108回太陽礼拝 第1部・第2部		
	12:00~ ベーシック (骨盤) 70分 Ikumi	19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi		11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法)70分 Yuki ka			
19:30~ ヨガビギナー 70分 Ka nako	19:15~陰陽ヨガ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7 5分 Yukika(+online)	19:15~ 筋力UP! 75分 (Miyuki)			