

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  |
|---|---|---|---|---|--|--|
|   |   |   |   |   |  | 1  |
|   | <p>朝ヨガ（予約不要）<br/>&lt;火曜日一日曜日 6:00~9:00&gt;<br/>新月、満月はお休みです<br/>● ○</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<br/>オンラインのみ開催</p> <p>(+online) スタジオ +<br/>オンライン同時開催</p>                           |   | <br>↑ 予約                          | <br>↑ イベント                 |
| 10:00~アシュタンガヨガ<br>90分 (+online)<br>Yukika + Miho                            | 12:00~リストラティブヨガ<br>90分 Yukika   | 14:00~筋力UP!<br>75分 Miyuki   |   |   |  |  |
| 2 ○<br>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi<br>12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka<br>19:30~ヨガビギナー70分 Kanako | 3 ○<br>10:00~アシュタンガ & リストラティブ 90分 Yukika<br>12:00~肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho<br>19:15~ストレッチ（筋膜リリース）ヨガ75分 (+online) Yukika | 4<br>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi<br>12:30~スタイルアップヨガ 70分 Miyuki<br>19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho                    | 5<br>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika<br>12:00~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika<br>19:15~ヨガ基礎 75分 Umi                    | 6<br>10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika<br>12:30~しなやか体幹・美姿勢クラス（ヨガティス）70分 Yasuko<br>19:15~アシュタンガヨガ 75分+(online) Yukika | 7<br>10:00~肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 Miho<br>12:00~アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika<br>13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi                     | 8<br>10:00~アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika<br>12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika<br>14:00~カラダメンテナンスヨガ 70分 Kanako       |
| 10:00~ヨガ基礎 75分 Umi<br>12:30~ゆっくりフローヨガ 70分 Sayaka<br>19:30~ヨガビギナー70分 Kanako  | 10:00~アシュタンガ & リストラティブ 90分 Yukika<br>12:00~ヨガ基礎 75分 Umi<br>19:15~陽ヨガ75分 (+online) Yukika                                      | 11<br>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi<br>12:00~ヨガ基礎 75分 Umi<br>19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho                           | 12<br>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika<br>12:00~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika<br>19:15~アシュタンガヨガ 75分+(online) Yukika   | 13<br>10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika<br>12:30~しなやか体幹・美姿勢クラス（ヨガティス）70分 Yasuko<br>19:15~めぐるデトックスヨガ 70分 Sayaka       | 14<br>10:00~肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 Miho<br>12:00~アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika<br>13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi                    | 15<br>10:00~アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika + Miho<br>12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika<br>14:00~ゆっくりフローヨガ 70分 Sayaka |
| 10:00~ヨガ基礎 75分 Umi<br>12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka<br>19:30~ヨガビギナー70分 Kanako        | 10:00~アシュタンガ & リストラティブ 90分 Yukika<br>12:00~ヨガ基礎 75分 Umi<br>19:15~ストレッチ（筋膜リリース）ヨガ75分 (+online) Yukika                          | 16 ○<br>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi<br>12:30~スタイルアップヨガ 70分 Miyuki<br>19:15~ヨガ基礎 75分 Umi                            | 17 ○<br>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika<br>12:00~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika<br>19:15~アシュタンガヨガ 75分+(online) Yukika | 18<br>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika<br>12:00~ストレッチ&リラックス 70分 (+online) Miho<br>19:15~ヨガ基礎 75分 Umi                    | 19<br>10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika<br>12:30~しなやか体幹・美姿勢クラス（ヨガティス）70分 Yasuko<br>19:15~アシュタンガヨガ 75分+(online) Yukika | 20<br>10:00~肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 Miho<br>12:00~アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika<br>13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi              |
| 10:00~ヨガ基礎 75分 Umi<br>12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka<br>19:30~ヨガビギナー70分 Kanako        | 10:00~アシュタンガ & リストラティブ 90分 Yukika<br>12:00~ヨガ基礎 75分 Umi<br>19:15~ストレッチ（筋膜リリース）ヨガ75分 (+online) Yukika                          | 21<br>10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika<br>12:30~しなやか体幹・美姿勢クラス（ヨガティス）70分 Yasuko<br>19:15~めぐるデトックスヨガ 70分 Sayaka | 22<br>10:00~アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika<br>12:00~アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika<br>14:00~筋力UP! 75分 Miyuki  |   |  |  |
| 9:00~online<br>ヨガと呼吸法 30分 Yukika  | 10:00~アシュタンガ & リストラティブ 90分 Yukika   | 23<br>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi<br>12:30~ゆっくりフローヨガ 70分 Sayaka<br>14:30~ヨガビギナー 70分 Kanako                         | 24<br>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika<br>12:00~ストレッチ&リラックス 70分 (+online) Miho<br>19:15~陽ヨガ75分 (+online) Yukika   | 25<br>10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika<br>12:30~しなやか体幹・美姿勢クラス（ヨガティス）70分 Yasuko<br>19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho     | 26<br>10:00~肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 Miho<br>12:00~アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika<br>13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi                    | 27<br>10:00~アシュタンガヨガ 70分 Miho<br>12:00~アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika<br>19:15~ハタヨガ 70分 Yukika                |
|   |   |   |   |   |  |  |