

# 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	
<div>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</div>						<div>スタジオのみ開催</div> <div>online オンラインのみ開催</div> <div>(+online) スタジオ+ オンライン同時開催</div>		<div></div> <div>↑ 予約</div>		<div></div> <div>↑ イベント</div>		<div>1</div> <div>10:00～アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika+Miho</div> <div>12:00～リストラティブヨ ガ 90分 Yukika</div> <div>14:00～筋力UP! 75分Miyuki</div>	
2 🌑		3		4		5		6		7		8	
10:00～ヨガ基礎 75分 Umi		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～ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika		10:00～陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika		10:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 Miho		10:00～アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika	
12:30～陰ヨガ 75分 Sayaka		12:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho		12:30～スタイルアップヨ ガ 70分 Miyuki		12:00～自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika		12:30～しなやか体幹・美 姿勢クラス (ヨガティス 70分 Yasuko		12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) 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～ヨガ基礎 75分 Umi				19:15～アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika		13:30～骨盤ケアヨガ 75分 Umi		14:00～ カラダメンテナンスヨガ 70分 Kanako	
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～アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika		19:15～めぐるデトックス ヨガ 70分Sayaka					
9		10		11		12		13		14		15	
10:00～ヨガ基礎 75分 Umi		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～ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika		10:00～陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika		10:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 Miho		10:00～アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika+Miho	
12:30～ゆっくりフローヨ ガ 70分Sayaka				12:00～ヨガ基礎 75分 Umi		12:00～ ストレッチ&リラックス 70分 (+online) Miho		12:30～しなやか体幹・美 姿勢クラス (ヨガティス 70分 Yasuko		12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) 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～陽ヨガ75分 (+online)Yukika		19:30～online 夜のスト レッチ 60分 Miho		19:15～アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika		19:15～自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika		13:30～骨盤ケアヨガ 75分 Umi		14:00～ゆっくりフローヨ ガ 70分 Sayaka	
16		17 🌑		18		19		20		21		22	
10:00～ヨガ基礎 75分 Umi		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～ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika		10:00～陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika		10:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 Miho		10:00～アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika	
12:30～陰ヨガ 75分 Sayaka		12:00～ 季節と調和するアーユルヴ エーダヨガ 75分 Miho		12:30～スタイルアップヨ ガ 70分 Miyuki		12:00～自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika		12:30～しなやか体幹・美 姿勢クラス (ヨガティス 70分 Yasuko		12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) 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～ストレッチ (筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika		19:15～ヨガ基礎 75分 Umi		19:30～online 夜のスト レッチ 60分 Miho		19:15～アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika		19:15～めぐるデトックス ヨガ 70分Sayaka		14:00～筋力UP! 75分Miyuki	
23		24		25		26		27		28		29	
9:00～online ヨガと呼吸法 30分 Yuk ika		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～ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika		10:00～陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika		10:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 Miho		10:00～アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika	
10:00～ヨガ基礎 75分 Umi				12:00～ ストレッチ&リラックス 70分 (+online) Miho		12:30～しなやか体幹・美 姿勢クラス (ヨガティス 70分 Yasuko		12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika		12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika		12:00～リストラティブヨ ガ 90分 Yukika	
12:30～ゆっくりフローヨ ガ 70分Sayaka				19:15～ヨガ基礎 75分 Umi		19:15～アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika		19:15～めぐるデトックス ヨガ 70分Sayaka		13:30～骨盤ケアヨガ 75分 Umi		14:00～筋力UP! 75分Miyuki	
14:30～ ヨガビギナー 70分 Kanako		19:15～陽ヨガ75分 (+online)Yukika		19:30～online 夜のスト レッチ 60分 Miho		19:15～アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika		19:15～ハタヨガ 70分 Yukika					