



# 4月レッスンスケジュール (スタジオ・オンライン)

2024年



↑ ご予約



↑ イベントクラス  
紹介

朝ヨガ (予約不要)  
お休みがあります。ホームページより  
ご確認ください。  
<火曜日-日曜日 6:00-9:00>  
新月・満月お休み  
🌕 🌑

- スタジオのみ開催
- online  
オンラインのみ開催
- (+online) スタジオ+  
オンライン同時開催

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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 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~ 月一回開催 シヴァナダヨガ 90分 Ikukmi	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&リラクッ 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 Kanao	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)	13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~ メンテナンスヨガ 70分 Kanao
8	9	10	11	12	13	14
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 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+Miho (+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		11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法) 70分 Yukika	12:30-16:30 アイアンガーヨガ 集中講座	12:30-16:30 アイアンガーヨガ 集中講座
19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanao	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)		
15	16	17	18	19	20	21
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 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		12:00~ ストレッチ&リラクッ 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
		19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi			13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~ メンテナンスヨガ 70分 Kanao
19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanao	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)		16:00~ つぎいち太極拳 75分 Yumi
22	23	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~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+Miho (+online)
	12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi			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
		19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi			13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~ メンテナンスヨガ 70分 Kanao
19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanao	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)		
29	30					
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 Yukika					
10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi	12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi					
11:45~ ヨガビギナー 70分 Kanao	19:15~ストレッチ (筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika					
14:00~ ヨガ哲学 80分 Yukika						

\* ヨガ哲学のクラスは月一度程度不定期に開催しま  
す。資料付き/チケット使用可 (+1000円)

