



studio haku 12月レッスンスケジュール (スタジオ・オンライン)

2024年

月	火	水	木	金	土	日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>朝ヨガ (予約不要) <火曜日-日曜日 6:00-9:00> 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> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-right: 10px;">スタジオのみ開催</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-right: 10px;">online オンラインのみ開催</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">(+online) スタジオ+ オンライン同時開催</div> </div>						1
						<p>10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika+Miho (+online)</p> <p>12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika</p> <p>14:00~メンテナンスコガ 70分 Kanako</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>9:00~online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika</p> <p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanako</p>	<p>10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p> <p>19:15~ストレッチ (筋膜リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika</p>	<p>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>19:15~online 夜のストレッチ 60分 Miho</p>	<p>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~ ストレッチ&リラククス 70分 Miho(+online)</p> <p>19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika</p> <p>19:15~筋力UP! 75分 Miyuki</p>	<p>10:00~月一回開催 シブアナンダヨガ90分 Ikukmi</p> <p>12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシュタンガヨガ90分 Miho (+online)</p> <p>12:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>14:00~メンテナンスコガ 70分 Kanako</p> <p>16:00~つきいち太極拳 75分 Yumi</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanako</p>	<p>10:00~アシュタンガ 60分 Kanako</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p> <p>19:15~メンテナンスコガ Kanako</p>	<p>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</p> <p>19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho</p>	<p>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Miho (+online)</p> <p>12:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>19:15~アシュタンガヨガ 75分 Miho (+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika</p> <p>19:15~筋力UP! 75分 Miyuki</p>	<p>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika+Miho (+online)</p> <p>12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika</p> <p>14:00~メンテナンスコガ 70分 yukika</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>9:00~online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika</p> <p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanako</p>	<p>10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p> <p>19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika</p>	<p>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>19:15~online 夜のストレッチ 60分 Miho</p>	<p>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~ ストレッチ&リラククス 70分 Miho(+online)</p> <p>19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika</p> <p>19:15~筋力UP! 75分 Miyuki</p>	<p>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika+Miho (+online)</p> <p>12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika</p> <p>14:00~メンテナンスコガ 70分 Kanako</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanako</p>	<p>10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p> <p>19:15~ストレッチ (筋膜リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika</p>	<p>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>19:15~online 夜のストレッチ 60分 Miho</p>	<p>10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika</p> <p>19:15~筋力UP! 75分 Miyuki</p>	<p>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika (+online)</p> <p>12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika</p> <p>14:00~メンテナンスコガ 70分 yukika</p>
30	31					
<p>年末特別イベントクラス 『108回太陽礼拝』</p>	<p>↑ スケジュール</p>	<p>↑ イベントクラス紹介</p>				