



2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="width: 30%;"> <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> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>朝ヨガ (スタジオ予約不要)</p> <p><火曜日-日曜日 6:00-9:00></p> <p>🌑 🌒 新月・満月お休み</p> </div> <div style="width: 25%; text-align: right;"> </div> </div>						
		1	2	3	4	5
		10:00～骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15～ ヨガ基礎 75分 Umi 19:30～online リクエスト 60分 Miho	10:00～ハタヨガ ベーシック 70分 Yukika(+online) 19:15～アシュタンガヨガ 75分 Yukika(+online)	10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) 11:45～自律神経調整ヨ ガ(呼吸法) 70分 Yukika 19:15～ 筋力UP!ピラヨガ60分 (Miyuki)	10:00～ 月一回開催 シヴァナンダヨガ 90分 Ikumi 12:00～アシュタンガ基 礎(+online)60分 Yukika 13:30～ピラティス60分 Jun	10:00～アシュタンガヨ ガ90分 Yukika&Miho (+online) 12:00～リストラティブ ヨガ 75分 Yukika 14:00～ 骨盤調整ヨガ 70分 Kanao
6 🌑	7 🌒	8 🌑	9 🌒	10 🌑	11 🌒	12 🌑
9:00～online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30 分 Yukika 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 12:00～ ベーシック(骨盤) 70分 Ikumi	10:00～骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15～ ヨガ基礎 75分 Umi	10:00～ハタヨガ ベーシック 70分 Yukika(+online) 19:15～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika(+online)	10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) 19:15～ 筋力UP!ピラヨガ60分 (Miyuki)	9:30～シンキングボウル イベントクラス 70分 12:00～アシュタンガ基 礎(+online)60分 Yukika 13:30～ピラティス60分 Jun シンキングボウル体験会 15:00～最終入場時間 16:30入退室の時間は自	10:00～アシュタンガヨ ガ90分 Yukika (+online) 12:00～リストラティブ ヨガ 75分 Yukika 14:00～ 骨盤調整ヨガ 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 リクエスト 60分 Miho	19:15～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika(+online)	19:15～ 筋力UP!ピラヨガ60分 (Miyuki)	15:00～つきいち太極拳 75分 Yumi	
13 🌑	14 🌒	15 🌑	16 🌒	17 🌑	18 🌒	19 🌑
9:00～online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30 分 Yukika 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 12:00～ ベーシック(肩甲骨) 70分 Ikumi	10:00～骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15～ ヨガ基礎 75分 Umi	10:00～ハタヨガ ベーシック 70分 Yukika(+online) 12:00～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika(+online)	10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) 11:45～自律神経調整ヨ ガ(呼吸法) 70分 Yukika	10:00～ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分(+online) Miho 12:00～アシュタンガ基 礎(+online)60分 Yukika 13:30～ピラティス60分 Jun	10:00～アシュタンガヨ ガ90分 Yukika (+online) 12:00～リストラティブ ヨガ 75分 Yukika 14:00～ 骨盤調整ヨガ 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 リクエスト 60分 Miho	19:15～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika(+online)	19:15～ 筋力UP!ピラヨガ60分 (Miyuki)	15:00～つきいち太極拳 75分 Yumi	
20 🌑	21 🌒	22 🌑	23 🌒	24 🌑	25 🌒	26 🌑
9:00～online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30 分 Yukika 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 12:00～ ベーシック(骨盤) 70分 Ikumi	10:00～骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15～ ヨガ基礎 75分 Umi	10:00～ハタヨガ ベーシック 70分 Yukika(+online) 12:00～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika(+online)	10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) 19:15～ 筋力UP!ピラヨガ60分 (Miyuki)	10:00～ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分(+online) Miho 12:00～アシュタンガ基 礎(+online)60分 Yukika 13:30～ピラティス60分 Jun	10:00～アシュタンガヨ ガ90分 Yukika (+online) 12:00～リストラティブ ヨガ 75分 Yukika 14:00～ 骨盤調整ヨガ 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 リクエスト 60分 Miho	14:00～120分 パーソナルカラー簡易診断 ワークショップ	19:15～ 筋力UP!ピラヨガ60分 (Miyuki)	13:30～ピラティス60分 Jun	14:00～ 骨盤調整ヨガ 70分 Kanao
27 🌑	28 🌒	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> ご予約 </div> <div style="text-align: center;"> イベント詳細・申込 </div> </div>				
9:00～online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30 分 Yukika 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 12:00～ ベーシック(肩甲骨) 70分 Ikumi					
19:30～ ヨガビギナー 70分 Kanao	19:15～陰ヨガ75分 (+online)Yukika					