



## 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<br/>オンラインのみ開催</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">(+online) スタジオ+<br/>オンライン同時開催</div> </div> <div style="width: 35%; text-align: center;"> <p>朝ヨガ (スタジオ予約不要)</p> <p>&lt;火曜日-日曜日 6:00-9:00&gt;</p> <p>🌑 🌒 新月・満月お休み</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: right;"> </div> </div> |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
|   |   | 10:00～骨盤ケアヨガ<br>90分 Umi<br><br>19:15～<br>ヨガ基礎 75分 Umi<br><br>19:30～online<br>リクエスト 60分 Miho   | 10:00～ハタヨガ<br>ベーシック 70分<br>Yukika(+online)<br><br>19:15～アシュタンガヨガ<br>75分 Yukika(+online) | 10:00～陰陽ヨガ75分<br>Yukika(+online)<br><br>11:45～自律神経調整ヨ<br>ガ(呼吸法) 70分<br>Yukika<br><br>19:15～<br>筋力UP!ピラヨガ60分<br>(Miyuki) | 10:00～ 月一回開催<br>シヴァナンダヨガ 90分<br>Ikumi<br><br>12:00～アシュタンガ基<br>礎(+online)60分 Yukika<br><br>13:30～ピラティス60分<br>Jun   | 10:00～アシュタンガヨ<br>ガ90分 Yukika&Miho<br>(+online)<br><br>12:00～リストラティブ<br>ヨガ 75分 Yukika<br><br>14:00～<br>骨盤調整ヨガ 70分<br>Kanao |
| 6 🌑   | 7 🌒   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| 9:00～online<br>古典ヨガ呼吸と瞑想 30<br>分 Yukika<br><br>10:00～<br>ヨガ基礎 75分 Umi   | 10:00～アシュタンガ&<br>リストラティブ90分<br>Yukika<br><br>12:00～<br>ベーシック(骨盤)<br>70分 Ikumi<br><br>19:15～ストレッチ(筋膜<br>リリース) ヨガ75分<br>(+online)Yukika | 10:00～骨盤ケアヨガ<br>90分 Umi<br><br>19:15～<br>ヨガ基礎 75分 Umi   | 10:00～ハタヨガ<br>ベーシック 70分<br>Yukika(+online)<br><br>19:15～アシュタンガヨガ<br>75分 Yukika(+online) | 10:00～陰陽ヨガ75分<br>Yukika(+online)<br><br>19:15～<br>筋力UP!ピラヨガ60分<br>(Miyuki)  | 9:30～シンキングボウル<br>イベントクラス 70分<br><br>12:00～アシュタンガ基<br>礎(+online)60分 Yukika<br><br>13:30～ピラティス60分<br>Jun<br><br><b>シンキングボウル体験会<br/>15:00～最終入場時間<br/>16:30入退室の時間は自</b> | 10:00～アシュタンガヨ<br>ガ90分 Yukika<br>(+online)<br><br>12:00～リストラティブ<br>ヨガ 75分 Yukika<br><br>14:00～<br>骨盤調整ヨガ 70分<br>Kanao      |
| 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
| 9:00～online<br>古典ヨガ呼吸と瞑想 30<br>分 Yukika<br><br>10:00～<br>ヨガ基礎 75分 Umi   | 10:00～アシュタンガ&<br>リストラティブ90分<br>Yukika<br><br>12:00～<br>ベーシック(肩甲骨)<br>70分 Ikumi<br><br>19:15～陰ヨガ75分<br>(+online)Yukika                 | 10:00～骨盤ケアヨガ<br>90分 Umi<br><br>19:15～<br>ヨガ基礎 75分 Umi   | 10:00～ハタヨガ<br>ベーシック 70分<br>Yukika(+online)<br><br>19:15～アシュタンガヨガ<br>75分 Yukika(+online) | 10:00～陰陽ヨガ75分<br>Yukika(+online)<br><br>11:45～自律神経調整ヨ<br>ガ(呼吸法) 70分<br>Yukika<br><br>19:15～<br>筋力UP!ピラヨガ60分<br>(Miyuki) | 10:00～<br>肩こり+腰痛改善! ヨガ<br>70分 (+online) Miho<br><br>12:00～アシュタンガ基<br>礎(+online)60分 Yukika<br><br>13:30～ピラティス60分<br>Jun<br><br>15:00～つきたい太極拳<br>75分 Yumi             | 10:00～アシュタンガヨ<br>ガ90分 Yukika<br>(+online)<br><br>12:00～リストラティブ<br>ヨガ 75分 Yukika<br><br>14:00～<br>骨盤調整ヨガ 70分<br>Kanao      |
| 20 🌑  | 21 🌒  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| 9:00～online<br>古典ヨガ呼吸と瞑想 30<br>分 Yukika<br><br>10:00～<br>ヨガ基礎 75分 Umi   | 10:00～アシュタンガ&<br>リストラティブ90分<br>Yukika<br><br>12:00～<br>ベーシック(骨盤)<br>70分 Ikumi<br><br>19:15～ストレッチ(筋膜<br>リリース) ヨガ75分<br>(+online)Yukika | 10:00～骨盤ケアヨガ<br>90分 Umi<br><br>19:15～<br>ヨガ基礎 75分 Umi   | 10:00～ハタヨガ<br>ベーシック 70分<br>Yukika(+online)<br><br>12:00～アシュタンガヨガ<br>75分 Yukika(+online) | 10:00～陰陽ヨガ75分<br>Yukika(+online)<br><br>19:15～<br>筋力UP!ピラヨガ60分<br>(Miyuki)  | 10:00～<br>肩こり+腰痛改善! ヨガ<br>70分 (+online) Miho<br><br>12:00～アシュタンガ基<br>礎(+online)60分 Yukika<br><br>13:30～ピラティス60分<br>Jun  | 10:00～アシュタンガヨ<br>ガ90分 Yukika<br>(+online)<br><br>12:00～リストラティブ<br>ヨガ 75分 Yukika<br><br>14:00～<br>骨盤調整ヨガ 70分<br>Kanao      |
| 27  | 28  | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <br/>ご予約         </div> <div style="text-align: center;"> <br/>イベント詳細・申込         </div> </div> |   |   |   |   |
| 9:00～online<br>古典ヨガ呼吸と瞑想 30<br>分 Yukika<br><br>10:00～<br>ヨガ基礎 75分 Umi   | 10:00～アシュタンガ&<br>リストラティブ90分<br>Yukika<br><br>12:00～<br>ベーシック(肩甲骨)<br>70分 Ikumi<br><br>19:15～陰ヨガ75分<br>(+online)Yukika                 |   |   |   |   |   |