



studio haku 1 月レッスンスケジュール (スタジオ・オンライン)



月	火	水	木	金	土	日
<div> <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> <p>スタジオのみ開催</p> <p>online オンラインのみ開催</p> <p>(+online) スタジオ+ オンライン同時開催</p>   <p>↑ 予約 ↑ イベント</p> </div>						
			1	2	3	4
					<p>10:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 Miho</p> <p>12:00～アシュタンガ (+online)60分 Yukika</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～筋力UP! 75分Miyuki</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>9:00～ヨガと呼吸法 30 分 Yukika</p> <p>10:00～ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>12:30～陰ヨガ 75分 Sayaka</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～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>19:15～開ヨガ75分Yukika (+online)</p>	<p>10:00～骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>12:30～スタイルアップヨ ガ 70分 Miyuki</p> <p>19:15～ヨガ基礎75分 U mi</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 Yukika</p> <p>12:00～自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika</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>12:30～しなやか体幹・美姿 勢クラス (ヨガティス) 70 分 Yasuko</p> <p>19:15～めぐるデトックスヨ ガ 70分Sayaka</p>	<p>10:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 Miho</p> <p>12:00～アシュタンガヨガ (+online)60分 Yukika</p> <p>13:30～骨盤ケアヨガ 75分 Umi</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～ カラダメンテナンスヨガ 70分 Kanako</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>10:00～ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>12:30～ゆっくりフローヨ ガ 70分Sayaka</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～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>19:15～ストレッチ (筋腹リ リース) ヨガ75分 (+online)Yukika</p>	<p>10:00～骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>12:30～スタイルアップヨ ガ 70分 Miyuki</p> <p>19:15～ヨガ基礎75分 U mi</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 Yukika</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>12:30～しなやか体幹・美姿 勢クラス (ヨガティス) 70 分 Yasuko</p> <p>19:15～自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika</p>	<p>10:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 Miho</p> <p>12:00～アシュタンガヨガ (+online)60分 Yukika</p> <p>13:30～骨盤ケアヨガ 75分 Umi</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～ゆっくりフローヨ ガ 70分 Sayaka</p> <p>15:45～ つきいち太極拳 75分 Yumi</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>10:00～ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>12:30～陰ヨガ 75分 Sayaka</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～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>19:15～開ヨガ75分Yukika (+online)</p>	<p>10:00～骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>12:30～スタイルアップヨ ガ 70分 Miyuki</p> <p>19:15～ヨガ基礎75分 U mi</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</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 miho(+online)</p>	<p>10:00～陰陽ヨガ75分 Sayaka</p> <p>12:30～しなやか体幹・美姿 勢クラス (ヨガティス) 70 分 Yasuko</p> <p>19:15～めぐるデトックスヨ ガ 70分Sayaka</p>	<p>10:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 Miho</p> <p>12:00～アシュタンガヨガ (+online)60分 kanako</p> <p>13:30～ヨガ基礎75分 U mi</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 75分 Umi</p> <p>14:00～スタイルアップヨ ガ 70分 Miyuki</p>
26	27	28	29	30	31	
<p>10:00～ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>12:30～ゆっくりフローヨ ガ 70分Sayaka</p> <p>19:30～ ヨガビギナー 70分 Kanako</p>	<p>10:00～ 季節と調和するアーユルヴェ ーダヨガ 75分 Miho</p> <p>19:15～ カラダメンテナンスヨガ 70分 Kanako</p>	<p>10:00～骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>12:30～スタイルアップヨ ガ 70分 Miyuki</p> <p>19:15～ヨガ基礎75分 U mi</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</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 Miho (+online)</p>	<p>10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>12:30～しなやか体幹・美姿 勢クラス (ヨガティス) 70 分 Yasuko</p> <p>19:15～ハタヨガ 70分 Yukika</p>	<p>10:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 Miho</p> <p>12:00～アシュタンガヨガ (+online)60分 Yukika</p> <p>13:30～骨盤ケアヨガ 75分 Umi</p>	