studio haku　　８月レッスンスケジュール（スタジオ・オンライン）　　2026 年

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					new!　8:30～ 朝のヨガ　60分　Miho 10:00～ 肩こり＋腰痛改善！ヨガ　70分　Miho 12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30～骨盤ケアヨガ 75分　Umi	10:00～アシュタンガヨガ90分　(+online) Yukika 12:00～リストラティブヨガ 90分　Yukika 14:00~ゆっくりフローヨガ 70分 Sayaka
3	4	5	6	7	8	9
10:00～ヨガ基礎　75分　Umi 12:30～陰ヨガ 75分　Sayaka 19:15～ ヨガビギナー70分 Kanako	10:00～アシュタンガ＆リストラティブ 90分　Yukika 12:30～ストレッチヨガ70分 Moyo 19:15～陽ヨガ75分　(＋online)Yukika	10:00～骨盤ケアヨガ 90分　Umi 12:30～スタイルアップヨガ 70分 Miyuki 18:00～ ヨガビギナー (＋online)70分 Miho 19:30～ヨガ基礎 75分 Umi	10:00～ハタヨガベーシック 70分　Yukika 12:00～ストレッチ＆リラックス　70分 (+online)　Miho 19:15～アシュタンガヨガ 75分+(online)Yukika	10:00～陰陽ヨガ75分 (＋online)　Yukika 12:00～ピラティス70分 Yasuko 19:15～自律神経調整ヨガ（呼吸法）75分　Yukika	new!　8:30～ 朝のフローヨガ　60分 Miho **new!! 10:00～ 音のゆりかご～クリスタルボウルヒーリング　75分　Yurino** 12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30～骨盤ケアヨガ 75分　Umi	10:00～アシュタンガヨガ90分　(+online) Yukika＋Miho 12:00～リストラティブヨガ 90分　Yukika 14:00~筋力UP!75分 Miyuki **15:45～つきいち太極拳 75分　Yumi**
10	11	12	13	14	15	16
10:00～ヨガ基礎　75分　Umi 12:30～ゆっくりフローヨガ 70分Sayaka 19:15～ ヨガビギナー70分 Kanako	10:00～アシュタンガ＆リストラティブ 90分　Yukika 12:30～ストレッチヨガ70分 Moyo	10:00～骨盤ケアヨガ 90分　Umi 18:00～ ヨガビギナー (＋online)70分 Miho 19:30～ヨガ基礎 75分 Umi	10:00～ハタヨガベーシック 70分　Yukika 12:00～自律神経調整ヨガ（呼吸法）75分　Yukika 19:15～アシュタンガヨガ 75分+(online)Yukika	10:00～陰陽ヨガ75分 (＋online)　Yukika 12:00～めぐるデトックスヨガ 70分 Sayaka	new!　8:30～ 朝のフローヨガ　60分 Miho 10:00～ 肩こり＋腰痛改善！ヨガ　70分　Miho 12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30～骨盤ケアヨガ 75分　Umi	10:00～アシュタンガヨガ90分　(+online) Yukika 12:00～リストラティブヨガ 90分　Yukika 14:00～ 季節と調和するアーユルヴェーダヨガ 75分　Miho
17	18	19	20	21	22	23
10:00～ヨガ基礎　75分　Umi 12:30～陰ヨガ 75分　Sayaka 19:15～ ヨガビギナー70分 Kanako	10:00～アシュタンガ＆リストラティブ 90分　Yukika 12:30～ストレッチヨガ70分 Moyo 19:15～ストレッチ（筋膜リリース）ヨガ75分 (＋online)Yukika	10:00～骨盤ケアヨガ 90分　Umi 18:00～ ヨガビギナー (＋online)70分 Miho 19:30～ヨガ基礎 75分 Umi	10:00～ハタヨガベーシック 70分　Yukika 12:00～ストレッチ＆リラックス　70分 (+online)　Miho 19:15～アシュタンガヨガ 75分+(online)Yukika	10:00～陰陽ヨガ75分 (＋online)　Yukika 12:00～ピラティス70分 Yasuko 19:15～ハタヨガ　70分　Yukika	new!　8:30～ 朝のフローヨガ　60分 Miho 10:00～ 肩こり＋腰痛改善！ヨガ　70分　Miho 12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30～骨盤ケアヨガ 75分　Umi	10:00～アシュタンガヨガ90分　(+online) Yukika＋Miho 12:00～リストラティブヨガ 90分　Yukika 14:00~筋力UP!75分 Miyuki
24	25	26	27	28	29	30
10:00～ヨガ基礎　75分　Umi 12:30～ゆっくりフローヨガ 70分Sayaka 19:15～ ヨガビギナー70分 Kanako	10:00～アシュタンガ＆リストラティブ 90分　Yukika 12:30～ストレッチヨガ70分 Moyo 19:15～陽ヨガ75分　(＋online)Yukika	10:00～骨盤ケアヨガ 90分　Umi 12:30～スタイルアップヨガ 70分 Miyuki 18:00～ ヨガビギナー (＋online)70分 Miho 19:30～ヨガ基礎 75分 Umi	10:00～ハタヨガベーシック 70分　Yukika 12:00～自律神経調整ヨガ（呼吸法）75分　Yukika 19:15～アシュタンガヨガ 75分+(online)Yukika	10:00～陰陽ヨガ75分 (＋online)　Yukika 12:00～ピラティス70分 Yasuko 19:15～めぐるデトックスヨガ 70分 Sayaka	new!　8:30～ 朝のフローヨガ　60分 Miho 10:00～ 肩こり＋腰痛改善！ヨガ　70分　Miho 12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30～骨盤ケアヨガ 75分　Umi	10:00～アシュタンガヨガ90分　(+online) Yukika 12:00～リストラティブヨガ 90分　Yukika 14:00～ メンテナンスヨガ　70分 Kanako
31						
10:00～ヨガ基礎　75分　Umi 12:30～陰ヨガ 75分　Sayaka 19:15～ ヨガビギナー70分 Kanako						

朝ヨガ（予約不要）
6:00-9:00
月曜日、土曜日、新月、満月は休みです
ホームページよりご確認ください

スタジオクラス

（＋online）スタジオ＋
オンライン同時開催クラス

⇧　予約　　⇧　イベント