



# studio haku 3月レッスンスケジュール (スタジオ・オンライン)

2025年

月	火	水	木	金	土	日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>朝ヨガ (予約不要)</p> <p>&lt;火曜日-日曜日 6:00-9:00&gt;</p> <p>新月、満月はお休みです。</p> <p>ホームページよりご確認ください。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>スタジオのみ開催</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>online</p> <p>オンラインのみ開催</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(+online) スタジオ+</p> <p>オンライン同時開催</p> </div>					1	2
					<p>10:00~月一回開催 シヴァナンダヨガ90分 Ikukmi</p> <p>12:00~アシユタンガ(+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシユタンガヨガ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~陰陽ヨガ75分Yukika(+online)</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>10:00~ヨガ基礎 75分 Miho</p> <p>19:30~ ヨガビギナー 70分 Miho</p>	<p>10:00~アシユタンガ&amp; リストラティブ90分 Yu kika</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~季節の中医養生 ヨガ (春の胆・肝) 75分 kumi</p> <p>19:15~ヨガ基礎75分 Yukika</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&amp;リラクッ ス 70分 Miho(+online)</p> <p>19:15~アシユタンガヨガ7 5分 Yukika(+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分Yu kika(+online)</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 Miho</p> <p>12:00~アシユタンガ(+o nline)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシユタンガヨ 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~ゆっくりフロー ヨガ 70分 Sayaka (new!!)</p>
10	11	12	13	14 ☁️	15	16
<p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanakako</p>	<p>10:00~アシユタンガ&amp; リストラティブ90分 Yu kika</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~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 Yukika</p> <p>12:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>19:15~アシユタンガヨガ7 5分 Yukika(+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分Yu kika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yuki ka</p> <p>19:15~骨盤ケアヨガヨ ガ 75分 Umi</p>	<p>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho</p> <p>12:00~アシユタンガ(+o nline)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシユタンガヨ 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~小顔フェイシャ ル(表情筋ヨガ) 70分 Kanae</p> <p>16:00~つきいち太極拳 75分 Yumi</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanakako</p>	<p>10:00~ 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~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 Yukika</p> <p>12:00~ ストレッチ&amp;リラクッ ス 70分 Miho(+online)</p> <p>14:00~アシユタンガヨガ7 5分 Yukika(+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分Yu kika(+online)</p> <p>19:15~ハタヨガベーシ ック 70分 Yukika</p>	<p>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho</p> <p>12:00~アシユタンガ(+o nline)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシユタンガヨ ガ90分 Yukika (+online)</p> <p>12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika</p> <p>14:30~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho</p>
24	25	26	27	28	29 ☁️	30
<p>9:00~ヨガと呼吸法 3 0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 Kanakako</p>	<p>10:00~アシユタンガ&amp; リストラティブ90分 Yu kika</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~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 Yukika</p> <p>12:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>19:15~アシユタンガヨガ7 5分 Yukika(+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分Yu kika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yuki ka</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 Miho</p> <p>12:00~アシユタンガ(+o nline)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシユタンガヨ 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~骨盤ケアヨガヨ ガ 75分 Umi</p>
31						
<p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanakako</p>						