





studio haku 5月レッスンスケジュール (スタジオ・オンライン)



2025年

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

スタジオのみ開催
 online
 (+online) スタジオ+
 オンライン同時開催



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ ストレッチ&リラククス 70分 Miho(+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! 75分 Miyuki	10:00~月一回開催 シヴァナダヨガ90分 Ikumi 12:00~アシュタンガ (+online)60分 Kanakano 13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi	10:00~アシュタンガヨガ90分 Miho (+online) 12:00~スタイルアップヨガ 70分 Miyuki 14:30~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho
5	6	7	8	9	10	11
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka 14:30~ ヨガビギナー 70分 Kanakano	10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika 12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi 13:45~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 19:15~ヨガ基礎75分 Umi 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho 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! 75分 Miyuki	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシュタンガ (+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 90分 Yukika 14:00~表情筋ヨガ 70分 Kanae 16:00~つきいち太極拳 75分 Yumi
12	13	14	15	16	17	18
9:00~ヨガと呼吸法 30分 Yukika 10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 12:30~ゆっくりフローヨガ 70分 Sayaka 19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanakano	10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika 12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi 19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15~ヨガ基礎75分 Umi 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ ストレッチ&リラククス 70分 Miho(+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! 75分 Miyuki	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika 13:30~ハタヨガベーシック 70分 Yukika	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 90分 Yukika 13:30~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)
19	20	21	22	23	24	25
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka 19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanakano	10:00~ 季節の養生ヨガ 70分 Ikumi 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 19:15~ヨガ基礎75分 Umi 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho 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! 75分 Miyuki	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシュタンガ (+online)60分 Kanakano 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 90分 Yukika 14:00~ゆっくりフローヨガ 70分 Sayaka
26	27	28	29	30	31	
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 12:30~ゆっくりフローヨガ 70分 Sayaka 19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanakano	10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika 12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi 19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15~ヨガ基礎75分 Umi 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ ストレッチ&リラククス 70分 Miho(+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! 75分 Miyuki	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika 13:30~ピラティス60分 Jun	