



5月レッスンスケジュール (スタジオ・オンライン)

2024年

月	火	水	木	金	土	日									
 ↑ ご予約 イベントクラス		 ↑ 紹介			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> スタジオのみ開催 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #f9cb9c;"> online オンラインのみ開催 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #d9ead3;"> (+online) スタジオ+ オンライン同時開催 </div>										
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #e6f2ff;"> 朝ヨガ (予約不要) お休みがあります。ホームページより ご確認ください。 <火曜日-日曜日 6:00-9:00> 新月・満月お休み </div>															
		1		2		4		5							
		10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)	10:00~陰陽ヨガ75分Yu kika(+online)	10:00~月一回開催 シヴァナダヨガ90分 Ikukmi	10:00~アシュタンガヨガ 90分 Yukika (+online)			10:00~アシュタンガヨガ 90分 Yukika (+online)						
		19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi		11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法)70分 Yuki ka	12:00~アシュタンガ(+o nline)60分 Yukika	12:00~リストラティブヨ ガ 90分 Yukika			12:00~リストラティブヨ ガ 90分 Yukika						
		19:30~online 夜のストレッチ 60 分 Miho	19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika(+online)	14:00~筋力UPI 75分Miyuki	13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~メンテナスヨガ 70分 Kanako									
		6		7		8		9		10		11		12	
9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika		10:00~アシュタンガ& リストラティブ90分 Yu kika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi	10:00~ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika(+online)	10:00~陰陽ヨガ75分Yu kika(+online)	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho	10:00~アシュタンガ(+o nline)60分 Yukika	10:00~アシュタンガヨ ガ 90分 Yukika (+online)			10:00~アシュタンガヨ ガ 90分 Yukika (+online)			10:00~アシュタンガヨ ガ 90分 Yukika (+online)	
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi		12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi	19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi	12:00~ ストレッチ&リラックス 70分 Miho(online)		12:00~アシュタンガ(+o nline)60分 Yukika	12:00~リストラティブヨ ガ 90分 Yukika			12:00~リストラティブヨ ガ 90分 Yukika			12:00~リストラティブヨ ガ 90分 Yukika		
12:00~ ヨガピギナー 70分 Ka nako			19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30~online 夜のストレッチ 60 分 Miho	19:15~アシュタンガヨ ガ 75分 Yukika(+online)	19:15~筋力UPI 75分Miyuki	13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~メンテナスヨ ガ 70分 Kanako			16:00~つきいち太極拳 75分 Yumi				
		13		14		15		16		17		18		19	
9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika		10:00~アシュタンガ& リストラティブ90分 Yu kika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi	10:00~ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika(+online)	10:00~陰陽ヨガ75分Yu kika(+online)	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho	10:00~アシュタンガ(+o nline)60分 Yukika	10:00~アシュタンガヨ ガ 90分 Yukika (+online)			10:00~アシュタンガヨ ガ 90分 Yukika (+online)			10:00~アシュタンガヨ ガ 90分 Yukika (+online)	
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi		12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi	19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi		11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法)70分 Yuki ka	12:00~アシュタンガ(+o nline)60分 Yukika	12:00~リストラティブヨ ガ 90分 Yukika			12:00~リストラティブヨ ガ 90分 Yukika			12:00~リストラティブヨ ガ 90分 Yukika		
19:30~ ヨガピギナー 70分 Ka nako		19:15~ストレッチ(筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30~online 夜のスト レッチ 60分 Miho	19:15~アシュタンガヨ ガ 75分 Yukika(+online)	19:15~筋力UPI 75分Miyuki	13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~メンテナスヨ ガ 70分 Kanako								
		20		21		22		23		24		25		26	
9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika		10:00~アシュタンガ& リストラティブ90分 Yu kika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi	10:00~ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika(+online)	10:00~陰陽ヨガ75分Yu kika(+online)	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho	10:00~アシュタンガ(+o nline)60分 Yukika	10:00~アシュタンガヨ ガ 90分 Yukika (+online)			10:00~アシュタンガヨ ガ 90分 Yukika (+online)			10:00~アシュタンガヨ ガ 90分 Yukika (+online)	
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi		12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi	19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi	12:00~ ストレッチ&リラックス 70分 Miho(online)		12:00~アシュタンガ(+o nline)60分 Yukika	12:00~リストラティブヨ ガ 90分 Yukika			12:00~リストラティブヨ ガ 90分 Yukika			12:00~リストラティブヨ ガ 90分 Yukika		
19:30~ ヨガピギナー 70分 Ka nako		19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30~online 夜のスト レッチ 60分 Miho	19:15~アシュタンガヨ ガ 75分 Yukika(+online)	19:15~筋力UPI 75分Miyuki	13:30~ ヨガ哲学 80分 yukika	14:00~ メンテナスヨガ 70分								
		27		28		29		30		31					
9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika		10:00~アシュタンガ& リストラティブ90分 Yu kika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi	10:00~ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika(+online)	10:00~陰陽ヨガ75分Yu kika(+online)			10:00~アシュタンガ(+o nline)60分 Yukika	10:00~アシュタンガヨ ガ 90分 Yukika (+online)						
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi		12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi	19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi		11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法)70分 Yuki ka			12:00~アシュタンガ(+o nline)60分 Yukika	12:00~リストラティブヨ ガ 90分 Yukika						
19:30~ ヨガピギナー 70分 Ka nako		19:15~ストレッチ(筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30~online 夜のスト レッチ 60分 Miho	19:15~アシュタンガヨ ガ 75分 Yukika(+online)	19:15~筋力UPI 75分Miyuki										

* ヨガ哲学のクラスは月一度程度不定期に開催します
。資料付き/チケット使用可 (+1000円)



studio haku