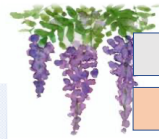
studio haku　5 月レッスンスケジュール（スタジオ・オンライン）

2026 年



スタジオのみ開催

online
オンラインのみ開催

（＋online）スタジオ＋
オンライン同時開催

朝ヨガ（予約不要）
<火曜日ー日曜日　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

⇧　予約　　⇧　イベント

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				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	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
4	5	6	7	8	9	10
10:00～ヨガ基礎　75分 Umi 12:30～ゆっくりフローヨガ 70分Sayaka 14:30～ ヨガピギナー70分 Kanako	10:00～アシュタンガ & リストラティブ　90分 Yukika 12:00～ストレッチ（筋膜リリース）ヨガ75分 (＋online)Yukika 14:00～ 季節と調和するアーユルヴェーダヨガ 75分 Miho	10:00～骨盤ケアヨガ　90分　Umi 12:00～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）70分　Yukika	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～陰陽ヨガ75分 Yukika
11	12	13	14	15	16	17
10:00～ヨガ基礎　75分 Umi 12:30～陰ヨガ 75分 Moyo 19:15～ ヨガピギナー70分 Kanako	10:00～アシュタンガ & リストラティブ　90分 Yukika 12:00～ 肩こり＋腰痛改善！ヨガ　70分　(＋online) Miho 19:15～陽ヨガ75分 (＋online)Yukika	10:00～骨盤ケアヨガ　90分　Umi 12:30～ヨガ基礎 75分 Moyo 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～自律神経調整ヨガ（呼吸法）70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	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 **15:45～つきいち太極拳 75分　Yumi**
18	19	20	21	22	23	24
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～ ヨガピギナー70分 Kanako	10:00～アシュタンガ & リストラティブ　90分 Yukika 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 12:30～スタイルアップヨガ 70分 Miyuki 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	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
25	26	27	28	29	30	31
10:00～ヨガ基礎　75分 Umi 12:30～陰ヨガ 75分 Sayaka 19:15～ ヨガピギナー70分 Kanako	10:00～アシュタンガ & リストラティブ　90分 Yukika 12:00～ 肩こり＋腰痛改善！ヨガ　70分　(＋online) Miho 19:15～陽ヨガ75分 (＋online)Yukika	10:00～骨盤ケアヨガ　90分　Umi 12:30～ヨガ基礎 75分 Moyo 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～自律神経調整ヨガ（呼吸法）70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	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～ 季節と調和するアーユルヴェーダヨガ 75分 Miho