





2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	
 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;"> <p>朝ヨガ (スタジオ予約不要)</p> <p>お休みがあります。ホームページよりご確認ください。</p> <p><火曜日-日曜日 6:00-9:00></p> <p>新月・満月お休み</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;"> <p>スタジオのみ開催</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;"> <p>online</p> <p>オンラインのみ開催</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;"> <p>(+online) スタジオ+オンライン同時開催</p> </div> </div>													
												1 2 3 4	
		<p>中医養生ヨガ指導者養成講座</p>										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 75分 Yukika 14:00~17:00 中医学ワークショップ	
		19:15~アシュタンガヨガ75分 Yukika (+online)		19:15~筋力UP! 75分 (Miyuki)								14:00~17:00 中医学ワークショップ	
										5 6 7 8 9 10 11			
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 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 Yukika(+online)		10:00~ 月一回開催 シヴァナ ンダヨガ		10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika+Miho (+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 Yukika		12:00~アシュタンガ(+online)60分 Yukika		12:00~リストラティブ ヨガ 75分 Yukika	
19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanao		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UP! 75分 (Miyuki)		13:30~ピラティス60分 Jun		14:00~ メンテナンスヨガ 70分	
12		13		14		15		16		17		18	
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 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 Yukika(+online)		10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho		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								12:00~アシュタンガ(+online)60分 Yukika		12:00~リストラティブ ヨガ 75分 Yukika	
12:00~ ヨガビギナー 70分 Kanao				19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi						13:30~ピラティス60分 Jun		14:00~ メンテナンスヨガ 70分	
14:00~ ストレッチ&リラクセス70分 Miho		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UP! 75分 (Miyuki)				16:00~ つきいち太極拳 75分 Yumi	
19		20		21		22		23		24		25	
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 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 Yukika(+online)		10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho		10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika+Miho (+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 Yukika		12:00~アシュタンガ(+online)60分 Yukika		13:00~17:00 ピラティス集中講座	
19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanao		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)		15:40~ ヨガ哲学※ 80分 Yukika		13:30~ピラティス60分 Jun			
26		27		28		29							
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 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)		* 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)					
10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi		12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi											
12:00~ ストレッチ&リラクセス70分 Miho				19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi									
19:30~ ヨガビギナー 70分 Kanao		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)							



studio haku