







8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-between; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 20px;">   </div> <div style="text-align: center;">  <p>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。</p> </div> <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;"> online オンラインのみ開催 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> (+online) スタジオ+ オンライン同時開催 </div> </div>																																		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>* 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)</p>  </div> <div style="width: 70%;"> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;">1 10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)</td> <td style="width: 25%;">2 10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</td> <td style="width: 25%;">3 10:00~月一回開催 シヴァナンダヨガ90分 Ikukmi</td> <td style="width: 25%;">4 10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika(+online)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>12:00~ストレッチ&リラククス 70分 Miho(online)</td> <td></td> <td>12:00~アシュタンガ(+online)60分 Yukika</td> <td>12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika</td> </tr> <tr> <td></td> <td>19:15~アシュタンガヨガ75分 Yukika(+online)</td> <td>19:15~筋力UP! 75分 Miyuki</td> <td>特別クラス 13:30~表情筋ヨガ</td> <td>14:00~メンテナンスヨガ 70分 Kanako</td> </tr> </table> </div> </div>								1 10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)	2 10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	3 10:00~月一回開催 シヴァナンダヨガ90分 Ikukmi	4 10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika(+online)		12:00~ストレッチ&リラククス 70分 Miho(online)		12:00~アシュタンガ(+online)60分 Yukika	12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika		19:15~アシュタンガヨガ75分 Yukika(+online)	19:15~筋力UP! 75分 Miyuki	特別クラス 13:30~表情筋ヨガ	14:00~メンテナンスヨガ 70分 Kanako													
	1 10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)	2 10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	3 10:00~月一回開催 シヴァナンダヨガ90分 Ikukmi	4 10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika(+online)																														
	12:00~ストレッチ&リラククス 70分 Miho(online)		12:00~アシュタンガ(+online)60分 Yukika	12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika																														
	19:15~アシュタンガヨガ75分 Yukika(+online)	19:15~筋力UP! 75分 Miyuki	特別クラス 13:30~表情筋ヨガ	14:00~メンテナンスヨガ 70分 Kanako																														
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 16.6%;">5 9:00~online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika</td> <td style="width: 16.6%;">6 10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika</td> <td style="width: 16.6%;">7 10:00~骨盤ケアヨガ90分 Umi</td> <td style="width: 16.6%;">8 10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)</td> <td style="width: 16.6%;">9 10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</td> <td style="width: 16.6%;">10 10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ70分 (+online) Miho</td> <td style="width: 16.6%;">11 10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika+Miho(+online)</td> </tr> <tr> <td>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</td> <td>12:00~ベーシックヨガ70分 Ikumi</td> <td></td> <td></td> <td>11:45~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika</td> <td>12:00~アシュタンガ(+online)60分 Yukika</td> <td>12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>14:00~メンテナンスヨガ 70分 Yukika</td> </tr> <tr> <td>19:30~ ヨガピナー 70分 Kanako</td> <td>19:15~ストレッチ (筋線リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika</td> <td>19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho</td> <td>19:15~アシュタンガヨガ75分 Yukika(+online)</td> <td>19:15~筋力UP! 75分 Miyuki</td> <td>13:30~ピラティス60分 Jun</td> <td>16:00~つきいち太極拳 75分 Yumi</td> </tr> </table>							5 9:00~online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika	6 10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika	7 10:00~骨盤ケアヨガ90分 Umi	8 10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)	9 10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	10 10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ70分 (+online) Miho	11 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			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 90分 Yukika			19:15~ヨガ基礎75分 Umi				14:00~メンテナンスヨガ 70分 Yukika	19:30~ ヨガピナー 70分 Kanako	19:15~ストレッチ (筋線リリース) 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	13:30~ピラティス60分 Jun	16:00~つきいち太極拳 75分 Yumi
5 9:00~online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika	6 10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika	7 10:00~骨盤ケアヨガ90分 Umi	8 10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)	9 10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	10 10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ70分 (+online) Miho	11 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			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 90分 Yukika																												
		19:15~ヨガ基礎75分 Umi				14:00~メンテナンスヨガ 70分 Yukika																												
19:30~ ヨガピナー 70分 Kanako	19:15~ストレッチ (筋線リリース) 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	13:30~ピラティス60分 Jun	16:00~つきいち太極拳 75分 Yumi																												
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 16.6%;">12 10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</td> <td style="width: 16.6%;">13 10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika</td> <td style="width: 16.6%;">14 10:00~骨盤ケアヨガ90分 Umi</td> <td style="width: 16.6%;">15 10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)</td> <td style="width: 16.6%;">16 10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</td> <td style="width: 16.6%;">17 10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ70分 (+online) Miho</td> <td style="width: 16.6%;">18 10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika(+online)</td> </tr> <tr> <td>12:00~陰陽ヨガ (+online)75分 Yukika</td> <td>12:00~ベーシックヨガ70分 Ikumi</td> <td>12:00~ヨガ基礎75分 Umi</td> <td>12:00~ストレッチ&リラククス 70分 Miho(online)</td> <td></td> <td>12:00~アシュタンガ(+online)60分 Yukika</td> <td>12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika</td> </tr> <tr> <td>13:45~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika</td> <td>19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika</td> <td>19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho</td> <td>19:15~アシュタンガヨガ75分 Yukika(+online)</td> <td>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</td> <td>13:30~ピラティス60分 Jun</td> <td>14:00~メンテナンスヨガ 70分 Kanako</td> </tr> </table>							12 10:00~ヨガ基礎 75分 Umi	13 10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika	14 10:00~骨盤ケアヨガ90分 Umi	15 10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)	16 10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	17 10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ70分 (+online) Miho	18 10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika(+online)	12:00~陰陽ヨガ (+online)75分 Yukika	12:00~ベーシックヨガ70分 Ikumi	12:00~ヨガ基礎75分 Umi	12:00~ストレッチ&リラククス 70分 Miho(online)		12:00~アシュタンガ(+online)60分 Yukika	12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika	13:45~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika	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~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 Kanako							
12 10:00~ヨガ基礎 75分 Umi	13 10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika	14 10:00~骨盤ケアヨガ90分 Umi	15 10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)	16 10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	17 10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ70分 (+online) Miho	18 10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika(+online)																												
12:00~陰陽ヨガ (+online)75分 Yukika	12:00~ベーシックヨガ70分 Ikumi	12:00~ヨガ基礎75分 Umi	12:00~ストレッチ&リラククス 70分 Miho(online)		12:00~アシュタンガ(+online)60分 Yukika	12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika																												
13:45~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika	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~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 Kanako																												
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 16.6%;">19 9:00~online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika</td> <td style="width: 16.6%;">20 10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika</td> <td style="width: 16.6%;">21 10:00~骨盤ケアヨガ90分 Umi</td> <td style="width: 16.6%;">22 10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)</td> <td style="width: 16.6%;">23 10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</td> <td style="width: 16.6%;">24 10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ70分 (+online) Miho</td> <td style="width: 16.6%;">25 10:00~アシュタンガヨガ90分 Yukika+Miho(+online)</td> </tr> <tr> <td>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</td> <td>12:00~ベーシックヨガ70分 Ikumi</td> <td></td> <td></td> <td>11:45~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika</td> <td>12:00~アシュタンガ(+online)60分 Yukika</td> <td>12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</td> <td></td> <td></td> <td>13:30~ピラティス60分 Jun</td> <td>14:00~メンテナンスヨガ 70分 Kanako</td> </tr> <tr> <td>19:30~ ヨガピナー 70分 Kanako</td> <td>19:15~ストレッチ (筋線リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika</td> <td>19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho</td> <td>19:15~アシュタンガヨガ75分 Yukika(+online)</td> <td>19:15~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</td> <td></td> <td>15:40~ヨガ哲学 80分 yukika</td> </tr> </table>							19 9:00~online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika	20 10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika	21 10:00~骨盤ケアヨガ90分 Umi	22 10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)	23 10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	24 10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ70分 (+online) Miho	25 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			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 90分 Yukika			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 Kanako	19:30~ ヨガピナー 70分 Kanako	19:15~ストレッチ (筋線リリース) 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~骨盤ケアヨガ 90分 Umi		15:40~ヨガ哲学 80分 yukika
19 9:00~online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika	20 10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika	21 10:00~骨盤ケアヨガ90分 Umi	22 10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)	23 10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	24 10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ70分 (+online) Miho	25 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			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 90分 Yukika																												
		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 Kanako																												
19:30~ ヨガピナー 70分 Kanako	19:15~ストレッチ (筋線リリース) 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~骨盤ケアヨガ 90分 Umi		15:40~ヨガ哲学 80分 yukika																												
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 16.6%;">26 9:00~online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika</td> <td style="width: 16.6%;">27 10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika</td> <td style="width: 16.6%;">28 10:00~骨盤ケアヨガ90分 Umi</td> <td style="width: 16.6%;">29 10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)</td> <td style="width: 16.6%;">30 10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</td> <td style="width: 16.6%;">31 10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ70分 (+online) Miho</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</td> <td>12:00~ベーシックヨガ70分 Ikumi</td> <td>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</td> <td>12:00~ストレッチ&リラククス 70分 Miho(online)</td> <td></td> <td>12:00~アシュタンガ(+online)60分 Yukika</td> <td></td> </tr> <tr> <td>19:30~ ヨガピナー 70分 Kanako</td> <td>19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika</td> <td>19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho</td> <td>19:15~アシュタンガヨガ75分 Yukika(+online)</td> <td>19:15~筋力UP! 75分 Miyuki</td> <td>13:30~ピラティス60分 Jun</td> <td></td> </tr> </table>							26 9:00~online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika	27 10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika	28 10:00~骨盤ケアヨガ90分 Umi	29 10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)	30 10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	31 10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ70分 (+online) Miho		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&リラククス 70分 Miho(online)		12:00~アシュタンガ(+online)60分 Yukika		19:30~ ヨガピナー 70分 Kanako	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								
26 9:00~online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika	27 10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika	28 10:00~骨盤ケアヨガ90分 Umi	29 10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online)	30 10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	31 10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ70分 (+online) Miho																													
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&リラククス 70分 Miho(online)		12:00~アシュタンガ(+online)60分 Yukika																													
19:30~ ヨガピナー 70分 Kanako	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																													