





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 Kanako 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 Kanako		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 (+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 Kanako		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 14:00~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 Kanako		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 Kanako 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 Kanako		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			

