

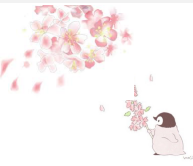




# 3月レッスンスケジュール (スタジオ・オンライン)

2024年

月	火	水	木	金	土	日
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>↑ ご予約</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>↑ イベントクラス 紹介</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>朝ヨガ (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>&lt;火曜日-日曜日 6:00-9:00&gt;</p> <p>新月・満月お休み 🌑 🌕</p> </div> <div style="text-align: right;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">スタジオのみ開催</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">online オンラインのみ開催</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">(+online) スタジオ+オ ンライン同時開催</div> </div> </div>						
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>1</span> <span>2</span> <span>3</span> </div>						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  </div> <div style="width: 40%;"> <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: 25%;"> <p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>19:15~ 筋力UP! 75分 (Miyuki)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~ <b>月一回開催</b> <b>シヴァナンダヨガ 90分</b> <b>Ikukmi</b></p> <p>12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~アシュタンガヨ ガ90分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika</p> <p>14:00~ メンデナンスヨガ 70分 Kanao</p> </div> </div>						
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>4</span> <span>5</span> <span>6</span> <span>7</span> <span>8</span> <span>9</span> <span>10 🌑🌕</span> </div>						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika</p> <p>10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanao</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~アシュタンガ&amp; リストラティブ90分 Yukika</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p> <p>19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~ ストレッチ&amp;リラクッ ス 70分 Miho(online)</p> <p>19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika(+online)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法) 70分 Yukika</p> <p>19:15~ 筋力UP! 75分 (Miyuki)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~アシュタンガヨ ガ90分 Yukika+Miho (+online)</p> <p>12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika</p> <p>14:00~ メンデナンスヨガ 70分 Kanao</p> <p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center;">13:00~17:00 ピラティス集中講座</p> </div> </div>						
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>11</span> <span>12</span> <span>13</span> <span>14</span> <span>15</span> <span>16</span> <span>17</span> </div>						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika</p> <p>10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanao</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~アシュタンガ&amp; リストラティブ90分 Yukika</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p> <p>19:15~ストレッチ(筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~ ストレッチ&amp;リラクッ ス 70分 Miho(online)</p> <p>19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika(+online)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法) 70分 Yukika</p> <p>19:15~ 筋力UP! 75分 (Miyuki)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~アシュタンガヨ ガ90分 Yukika+Miho (+online)</p> <p>12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika</p> <p>14:00~ メンデナンスヨガ 70分 Kanao</p> <p style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; text-align: center;">16:00~ つきいち太極拳 75分 Yumi</p> </div> </div>						
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>18</span> <span>19</span> <span>20</span> <span>21</span> <span>22</span> <span>23</span> <span>24</span> </div>						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika</p> <p>10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanao</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~アシュタンガ&amp; リストラティブ90分 Yukika</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p> <p>19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p> <p>12:00~ ヨガ基礎 75分 Umi</p> <p>15:00~ <b>ヨガ哲学※ 80分</b> <b>Yukika</b></p> <p>19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~ ストレッチ&amp;リラクッ ス 70分 Miho(online)</p> <p>19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika(+online)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法) 70分 Yukika</p> <p>19:15~ 筋力UP! 75分 (Miyuki)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~アシュタンガヨ ガ90分 Yukika+Miho (+online)</p> <p>12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika</p> <p>14:00~ メンデナンスヨガ 70分 Kanao</p> </div> </div>						
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>25 🌑🌕</span> <span>26</span> <span>27</span> <span>28</span> <span>29</span> <span>30</span> <span>31</span> </div>						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p> <p>スタジオ休業</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~アシュタンガ&amp; リストラティブ90分 Yukika</p> <p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p> <p>19:15~ストレッチ(筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>スタジオ休業</p> <p>19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~ ストレッチ&amp;リラクッ ス 70分 Miho(online)</p> <p>19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika(+online)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法) 70分 Yukika</p> <p>19:15~ 筋力UP! 75分 (Miyuki)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>10:00~アシュタンガヨ ガ90分 Yukika+Miho (+online)</p> <p>12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika</p> <p>14:00~ メンデナンスヨガ 70分 Kanao</p> </div> </div>						