





6月レッスンスケジュール (スタジオ・オンライン)

2023年

月	火	水	木	金	土	日																																			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">スタジオのみ開催</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">online オンラインのみ開催</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">(+online) スタジオ + オンライン同時開催</div>		<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>			 		<p>ホームページ</p> <p>イベント案内</p>																																		
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="2"></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td colspan="2">4 🌸</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>10:00~ハタヨガ ベーシック 70分 Yukika(+online)</td> <td>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</td> <td>10:00~ 月一回開催 シヴァナンダヨガ 90分 Ikumi</td> <td colspan="2">10:00~アシタンガヨ ガ90分 Yukika,Miho (+online)</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td></td> <td>11:45~自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yukika</td> <td>12:00~アシタンガ基 礎(+online)60分 Yukika</td> <td colspan="2">12:00~リストラティ ブ ヨガ 75分 Yukika</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>19:15~アシタンガヨ 75分 Yukika (+online)</td> <td>19:15~ 筋力UP!ピラヨガ75分 (Miyuki)</td> <td>13:30~ピラティス60分 Jun</td> <td colspan="2">14:00~ 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako</td> </tr> </table>									1	2	3	4 🌸				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 90分 Ikumi	10:00~アシタンガヨ ガ90分 Yukika,Miho (+online)					11:45~自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yukika	12:00~アシタンガ基 礎(+online)60分 Yukika	12:00~リストラティ ブ ヨガ 75分 Yukika				19:15~アシタンガヨ 75分 Yukika (+online)	19:15~ 筋力UP!ピラヨガ75分 (Miyuki)	13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~ 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako								
		1	2	3	4 🌸																																				
		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 90分 Ikumi	10:00~アシタンガヨ ガ90分 Yukika,Miho (+online)																																				
			11:45~自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yukika	12:00~アシタンガ基 礎(+online)60分 Yukika	12:00~リストラティ ブ ヨガ 75分 Yukika																																				
		19:15~アシタンガヨ 75分 Yukika (+online)	19:15~ 筋力UP!ピラヨガ75分 (Miyuki)	13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~ 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako																																				
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30 分 Yukika</td> <td>10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika</td> <td>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</td> <td>10:00~ハタヨガ ベーシック 70分 Yukika(+online)</td> <td>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</td> <td>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</td> <td>10:00~アシタンガヨ ガ90分 Yukika (+online)</td> </tr> <tr> <td>10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi</td> <td>12:00~ ベーシック (肩甲骨) 70分 Ikumi</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>12:00~アシタンガ基 礎(+online)60分 Yukika</td> <td>12:00~リストラティ ブ ヨガ 75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~horoscope (星読み) アドバンス</td> </tr> <tr> <td>19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako</td> <td>19:15~ストレッチ (筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika</td> <td>19:30~online リクエスト 60分 Miho</td> <td>19:15~アシタンガヨ 75分 Yukika (+online)</td> <td>19:15~ 筋力UP!ピラヨガ75分 (Miyuki)</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>							5	6	7	8	9	10	11	9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30 分 Yukika	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	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 (肩甲骨) 70分 Ikumi				12:00~アシタンガ基 礎(+online)60分 Yukika	12:00~リストラティ ブ ヨガ 75分 Yukika			19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi			13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~horoscope (星読み) アドバンス	19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako	19:15~ストレッチ (筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30~online リクエスト 60分 Miho	19:15~アシタンガヨ 75分 Yukika (+online)	19:15~ 筋力UP!ピラヨガ75分 (Miyuki)		
5	6	7	8	9	10	11																																			
9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30 分 Yukika	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	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 (肩甲骨) 70分 Ikumi				12:00~アシタンガ基 礎(+online)60分 Yukika	12:00~リストラティ ブ ヨガ 75分 Yukika																																			
		19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi			13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~horoscope (星読み) アドバンス																																			
19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako	19:15~ストレッチ (筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30~online リクエスト 60分 Miho	19:15~アシタンガヨ 75分 Yukika (+online)	19:15~ 筋力UP!ピラヨガ75分 (Miyuki)																																					
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18 🌸</td> </tr> <tr> <td>9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30 分 Yukika</td> <td>10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika</td> <td>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</td> <td>10:00~ハタヨガ ベーシック 70分 Yukika(+online)</td> <td>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</td> <td>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</td> <td>10:00~アシタンガヨ ガ90分 Yukika (+online)</td> </tr> <tr> <td>10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi</td> <td>12:00~ ベーシック (骨盤) 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~アシタンガ基 礎(+online)60分 Yukika</td> <td>12:00~リストラティ ブ ヨガ 75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~ 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako</td> </tr> <tr> <td>19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako</td> <td>19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika</td> <td>19:30~online リクエスト 60分 Miho</td> <td>19:15~アシタンガヨ 75分 Yukika (+online)</td> <td>19:15~ 筋力UP!ピラヨガ75分 (Miyuki)</td> <td>15:00~ 「筋膜をヨガに活かす」</td> <td></td> </tr> </table>							12	13	14	15	16	17	18 🌸	9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30 分 Yukika	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	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 (骨盤) 70分 Ikumi			11:45~自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yukika	12:00~アシタンガ基 礎(+online)60分 Yukika	12:00~リストラティ ブ ヨガ 75分 Yukika			19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi			13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~ 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako	19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako	19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30~online リクエスト 60分 Miho	19:15~アシタンガヨ 75分 Yukika (+online)	19:15~ 筋力UP!ピラヨガ75分 (Miyuki)	15:00~ 「筋膜をヨガに活かす」	
12	13	14	15	16	17	18 🌸																																			
9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30 分 Yukika	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	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 (骨盤) 70分 Ikumi			11:45~自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yukika	12:00~アシタンガ基 礎(+online)60分 Yukika	12:00~リストラティ ブ ヨガ 75分 Yukika																																			
		19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi			13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~ 骨盤調整ヨガ 70分 Kanako																																			
19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako	19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30~online リクエスト 60分 Miho	19:15~アシタンガヨ 75分 Yukika (+online)	19:15~ 筋力UP!ピラヨガ75分 (Miyuki)	15:00~ 「筋膜をヨガに活かす」																																				
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30 分 Yukika</td> <td>10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika</td> <td>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</td> <td>10:00~ハタヨガ ベーシック 70分 Yukika(+online)</td> <td>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</td> <td>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</td> <td>10:00~アシタンガヨ ガ90分 Kanako(+online)</td> </tr> <tr> <td>10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi</td> <td>12:00~ ベーシック (肩甲骨) 70分 Ikumi</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>12:00~アシタンガ基 礎(+online)60分 Yukika</td> <td>12:00~骨盤ケアヨ ガ 75分 Umi</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~ ヨガピギナー 70分 Kanako</td> </tr> <tr> <td>19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako</td> <td>19:15~ストレッチ (筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika</td> <td>19:30~online リクエスト 60分 Miho</td> <td>19:15~アシタンガヨ 75分 Yukika (+online)</td> <td>19:15~ 筋力UP!ピラヨガ75分 (Miyuki)</td> <td>15:00~つきいち太極拳 75分 Yumi</td> <td></td> </tr> </table>							19	20	21	22	23	24	25	9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30 分 Yukika	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	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~アシタンガヨ ガ90分 Kanako(+online)	10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi	12:00~ ベーシック (肩甲骨) 70分 Ikumi				12:00~アシタンガ基 礎(+online)60分 Yukika	12:00~骨盤ケアヨ ガ 75分 Umi			19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi			13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~ ヨガピギナー 70分 Kanako	19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako	19:15~ストレッチ (筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30~online リクエスト 60分 Miho	19:15~アシタンガヨ 75分 Yukika (+online)	19:15~ 筋力UP!ピラヨガ75分 (Miyuki)	15:00~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 30 分 Yukika	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	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~アシタンガヨ ガ90分 Kanako(+online)																																			
10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi	12:00~ ベーシック (肩甲骨) 70分 Ikumi				12:00~アシタンガ基 礎(+online)60分 Yukika	12:00~骨盤ケアヨ ガ 75分 Umi																																			
		19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi			13:30~ピラティス60分 Jun	14:00~ ヨガピギナー 70分 Kanako																																			
19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako	19:15~ストレッチ (筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30~online リクエスト 60分 Miho	19:15~アシタンガヨ 75分 Yukika (+online)	19:15~ 筋力UP!ピラヨガ75分 (Miyuki)	15:00~つきいち太極拳 75分 Yumi																																				
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30 分 Yukika</td> <td>10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika</td> <td>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</td> <td>10:00~ハタヨガ ベーシック 70分 Yukika(+online)</td> <td>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>10:00~ ヨガ基礎 75分 Umi</td> <td>12:00~ ベーシック (骨盤) 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 colspan="2"></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi</td> <td></td> <td></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako</td> <td>19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika</td> <td>19:30~online リクエスト 60分 Miho</td> <td>19:15~アシタンガヨ 75分 Yukika (+online)</td> <td>19:15~ 筋力UP!ピラヨガ75分 (Miyuki)</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>							26	27	28	29	30			9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30 分 Yukika	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	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~ ヨガ基礎 75分 Umi	12:00~ ベーシック (骨盤) 70分 Ikumi			11:45~自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yukika					19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi					19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako	19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30~online リクエスト 60分 Miho	19:15~アシタンガヨ 75分 Yukika (+online)	19:15~ 筋力UP!ピラヨガ75分 (Miyuki)		
26	27	28	29	30																																					
9:00~online 古典ヨガ呼吸と瞑想 30 分 Yukika	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	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~ ヨガ基礎 75分 Umi	12:00~ ベーシック (骨盤) 70分 Ikumi			11:45~自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yukika																																					
		19:15~ ヨガ基礎 75分 Umi																																							
19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako	19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30~online リクエスト 60分 Miho	19:15~アシタンガヨ 75分 Yukika (+online)	19:15~ 筋力UP!ピラヨガ75分 (Miyuki)																																					

