studio haku　9月 レッスンスケジュール（スタジオ・オンライン）　2026 年

朝ヨガ（予約不要）
6:00-9:00
月曜日、土曜日、新月、満月は休みです
ホームページよりご確認ください

スタジオクラス

（＋online）スタジオ＋
オンライン同時開催クラス

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	10:00～アシュタンガ & リストラティブ 90分　Yukika 12:30～ストレッチヨガ70分 Moyo	10:00～骨盤ケアヨガ 90分　Umi 12:30～スタイルアップヨガ　70分 Miyuki 18:00～ ヨガビギナー（＋online)70分 Miho	10:00～ハタヨガベーシック 70分　Yukika 12:00～ ストレッチ＆リラックス 70分（＋online）　Miho	10:00～陰陽ヨガ75分（＋online）　Yukika	8:30～ 朝のフローヨガ60分 Miho 10:00～ 肩こり＋腰痛改善！ヨガ 70分　Miho 12:00～アシュタンガヨガ 60分（＋online) Yukika	10:00～アシュタンガヨガ 90分（＋online) Yukika＋Miho 12:00～リストラティブヨガ　90分　Yukika 14:00～筋力UP!75分 Miyuki
	19:15～陽ヨガ75分（＋online)Yukika	19:30～ヨガ基礎 75分 Umi	19:15～アシュタンガヨガ 75分+(online)Yukika	19:15～自律神経調整ヨガ（呼吸法）75分　Yukika	13:30～骨盤ケアヨガ 75分　Umi	**15:45～つきいち太極拳 75分　Yumi**
7	8	9	10	11	12	13
10:00～ヨガ基礎　75分 Umi 12:30～ゆっくりフローヨガ　70分Sayaka	10:00～アシュタンガ & リストラティブ 90分　Yukika 12:00～ 季節と調和するアーユルヴェーダヨガ 75分　Miho	10:00～骨盤ケアヨガ 90分　Umi 18:00～ ヨガビギナー（＋online)70分 Miho	10:00～ハタヨガベーシック 70分　Yukika 12:00～自律神経調整ヨガ（呼吸法）75分　Yukika	10:00～陰陽ヨガ75分（＋online）　Yukika 12:00～ピラティス70分 Yasuko	8:30～ 朝のフローヨガ　60分 Miho **10:00～ 音のゆりかご～クリスタルボウルヒーリング　75分　Yu…**	10:00～アシュタンガヨガ 90分（＋online) Yukika 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
19:15～ ヨガビギナー70分 Kanako	19:15～ストレッチ（筋膜リリース）ヨガ75分（＋online)Yukika	19:30～ヨガ基礎 75分 Umi	19:15～アシュタンガヨガ 75分+(online)Yukika	19:15～めぐるデトックスヨガ　70分 Sayaka	13:30～陰陽ヨガ75分（＋online）　Yukika	
14	15	16	17	18	19	20
10:00～ヨガ基礎　75分 Umi 12:30～陰ヨガ 75分　Sayaka	10:00～アシュタンガ & リストラティブ 90分　Yukika 12:30～ストレッチヨガ70分 Moyo	10:00～骨盤ケアヨガ 90分　Umi 12:30～スタイルアップヨガ　70分 Miyuki 18:00～ ヨガビギナー（＋online)70分 Miho	10:00～ハタヨガベーシック 70分　Yukika 12:00～ ストレッチ＆リラックス 70分（＋online）　Miho	10:00～陰陽ヨガ75分（＋online）　Yukika 12:00～ピラティス70分 Yasuko	8:30～ 朝のフローヨガ60分 Miho 10:00～ 肩こり＋腰痛改善！ヨガ 70分　Miho 12:00～アシュタンガヨガ 60分（＋online) Yukika	10:00～アシュタンガヨガ 90分（＋online) Yukika＋Miho 12:00～リストラティブヨガ　90分　Yukika 14:00～筋力UP!75分 Miyuki
19:15～ ヨガビギナー70分 Kanako	19:15～陽ヨガ75分（＋online)Yukika	19:30～ヨガ基礎 75分 Umi	19:15～アシュタンガヨガ 75分+(online)Yukika	19:15～ハタヨガ　70分 Yukika	13:30～骨盤ケアヨガ 75分　Umi	
21	22	23	24	25	26	27
10:00～ヨガ基礎　75分 Umi 12:30～ゆっくりフローヨガ　70分Sayaka	10:00～ストレッチヨガ70分 Moyo 12:00～アシュタンガ & リストラティブ 90分　Yukika	10:00～骨盤ケアヨガ 90分　Umi 12:00～ヨガ基礎 75分 Umi	10:00～ハタヨガベーシック 70分　Yukika 12:00～自律神経調整ヨガ（呼吸法）75分　Yukika	10:00～陰陽ヨガ75分（＋online）　Yukika 12:00～ピラティス70分 Yasuko	8:30～ 朝のフローヨガ60分 Miho 10:00～ 肩こり＋腰痛改善！ヨガ 70分　Miho	10:00～アシュタンガヨガ 90分（＋online) Yukika 12:00～リストラティブヨガ　90分　Yukika
14:15～ ヨガビギナー70分 Sayaka	14;00～ストレッチ（筋膜リリース）ヨガ75分（＋online)Yukika	14:00～ ヨガビギナー（＋online)70分 Miho			12:00～アシュタンガヨガ 60分（＋online) Yukika	14:00～ メンテナンスヨガ　70分 Kanako
			19:15～アシュタンガヨガ 75分+(online)Yukika	19:15～めぐるデトックスヨガ　70分 Sayaka	**15:30～ Jun先生ピラティス　75分**	
28	29	30				
10:00～ヨガ基礎　75分 Umi 12:30～陰ヨガ 75分　Sayaka	10:00～アシュタンガ & リストラティブ 90分　Yukika 12:00～ 肩こり＋腰痛改善！ヨガ 70分　Miho	10:00～骨盤ケアヨガ 90分　Umi 12:30～スタイルアップヨガ　70分 Miyuki 18:00～ ヨガビギナー（＋online)70分 Miho				
19:15～ ヨガビギナー70分 Kanako	19:15～陽ヨガ75分（＋online)Yukika	19:30～ヨガ基礎 75分 Umi				

⇧　予約　　⇧　イベント