







6月レッススケジュール (スタジオ・オンライン)

2024年

月	火	水	木	金	土	日
  <p>朝ヨガ (予約不要) お休みがあります。ホームページより ご確認ください。 <火曜日-日曜日 6:00-9:00> 新月・満月お休み</p>				<p>スタジオのみ開催</p> <p>online オンラインのみ開催</p> <p>(+online) スタジオ+ オンライン同時開催</p>		
  <p>↑ ご予約</p> <p>↑ イベントクラス紹介</p>				<p>1</p> <p>10:00~月一回開催 シヴァナダヨガ90分 Ikukumi</p> <p>12:00~アシタンガ(+ online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>		<p>2</p> <p>10:00~アシタンガヨ 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~メンテナンスヨ ガ 70分 Kanako</p>
<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>						
3	4	5	6	7	8	9
<p>9:00~online 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~ヨガビギナー 70分 Kanako</p>	<p>10:00~アシタンガ& 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>	<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>	<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&リラクッ ス 70分 Miho(online)</p> <p>19:15~アシタンガヨガ 75分 Yukika (+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分Yu kika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法) 70分 Yuki ka</p> <p>19:15~筋力UP! 75分Miyuki</p>	<p>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシタンガ(+ online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシタンガヨ 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~メンテナンスヨ ガ 70分 Kanako</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>9:00~online 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~ヨガビギナー 70分 Kanako</p>	<p>10:00~アシタンガ& 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>	<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>	<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&リラクッ ス 70分 Miho(online)</p> <p>19:15~アシタンガヨガ 75分 Yukika (+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分Yu kika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法) 70分 Yuki ka</p> <p>19:15~筋力UP! 75分Miyuki</p>	<p>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシタンガ(+ online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシタンガヨ 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~メンテナンスヨ ガ 70分 Kanako</p> <p>16:00~つきいち太極拳 75分 Yumi</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>9:00~online 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~ヨガビギナー 70分 Kanako</p>	<p>10:00~アシタンガ& 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>	<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>	<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&リラクッ ス 70分 Miho(online)</p> <p>19:15~アシタンガヨガ 75分 Yukika (+online)</p>	<p>chama先生集中講座</p> <p>chama先生クラス</p>	<p>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシタンガ(+ online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシタンガヨ 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~ メンテナンスヨガ 70分</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>9:00~online 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~ヨガビギナー 70分 Kanako</p>	<p>10:00~アシタンガ& 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>	<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>	<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&リラクッ ス 70分 Miho(online)</p> <p>19:15~アシタンガヨガ 75分 Yukika (+online)</p>	<p>10:00~陰陽ヨガ75分Yu kika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨ ガ(呼吸法) 70分 Yuki ka</p> <p>19:15~筋力UP! 75分Miyuki</p>	<p>10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p> <p>12:00~アシタンガ(+ online)60分 Yukika</p> <p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>	<p>10:00~アシタンガヨ 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~ メンテナンスヨガ 70分</p> <p>15:40~ヨガ哲学 80分 yukika</p>