studio haku　12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
	10:00～11:30 アシュタンガ&ストラティブ 90分 Yukika	10:00～ 11:10 骨盤ケアwithアロマ70分 Ai	10:00～11:15 ハタヨガベーシック　75分 Yukika	10:00～11:15 陰陽ヨガ75分(＋online) Yukika	8:30～9:00 朝のフローヨガ 60分 Miho	10:00～11:30 アシュタンガヨガ90分 (+online) Miho
	12:30～13:40 ストレッチヨガ 70分 Moyo	12:00～13:10 ヴィンヤサヨガ　70分 Miyuki	12:00～13:10 ストレッチ＆リラックス 70分（+online）　Miho	12:00～13:10 ピラティス70分 Yasuko	10:00～11:10 肩こり＋腰痛改善!ヨガ 70分　Miho	12:00～13:15 骨盤ケアヨガ 75分 Umi
		18:00～19:10 ヨガビギナー70分 Sayaka			12:00～13:00 アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika	14:00～13:15 ヨガビギナー70分 Kanako
	19:15～20:30 ストレッチ（筋膜リリース） ヨガ75分（＋online) Yukika	19:30～20:45 ヨガ基礎 75分 Yurika	19:15～20:30 アシュタンガヨガ　75分 (+online)Yukika	19:00～20:15 自律神経調整ヨガ(呼吸法) 75分　Yukika	13:30～14:40 ストレッチ&リラックス 70分　Moyo	
7	8	9	10	11	12	13
10:00～11:15 ヨガベーシック　75分 Moyo	10:00～11:30 アシュタンガ&ストラティブ 90分 Yukika	10:00～ 11:10 骨盤ケアwithアロマ70分 Ai	8:50～9:50 朝のフローヨガ(+online) 60分　Miho	10:00～11:15 陰陽ヨガ75分(＋online) Yukika	8:30～9:00 朝のフローヨガ 60分 Miho	10:00～11:30 アシュタンガヨガ90分 (+online) Yukika+Miho
12:30～13:40 ゆっくりフローヨガ70分 Sayaka	12:30～13:40 ストレッチヨガ 70分 Moyo	12:00～13:10 ヴィンヤサヨガ　70分 Miyuki	10:15～11:30 ハタヨガベーシック　75分 Yukika	12:00～13:10 ピラティス70分 Yasuko	10:00～11:10 肩こり＋腰痛改善!ヨガ 70分　Miho	12:00～13:30 リストラティブヨガ90分 Yukika
		18:00～19:10 ヨガビギナー70分 Sayaka	12:00～13:15 自律神経調整ヨガ(呼吸法) 75分　Yukika		12:00～13:00 アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika	14:00～15:15 筋力UP！75分 Miyuki
19:00～20:10 ヨガビギナー70分 Kanako	19:15～20:30 陽ヨガ75分（+online) Yukika	19:30～20:45 ヨガ基礎 75分 Yurika	19:15～20:30 アシュタンガヨガ　75分 (+online)Yukika	19:00～20:15 めぐるデトックスヨガ 70分 Sayaka	new!!13:30～14:40 めぐるヨガ　70分 Namiko	**15:45～17:00** **つきいち太極拳** **75分　Yumi**
14	15	16	17	18	19	20
10:00～11:15 ヨガベーシック　75分 Moyo	10:00～11:30 アシュタンガ&ストラティブ 90分 Yukika	10:00～ 11:10 骨盤ケアwithアロマ70分 Ai	10:00～11:15 ハタヨガベーシック　75分 Yukika	10:00～11:15 陰陽ヨガ75分(＋online) Yukika	8:30～9:00 朝のフローヨガ 60分 Miho	10:00～11:30 アシュタンガヨガ90分 (+online) Yukika+Miho
12:30～13:45 陰ヨガ 75分 Sayaka	12:30～13:40 ストレッチヨガ 70分 Moyo	12:00～13:10 ヴィンヤサヨガ　70分 Miyuki	12:00～13:10 ストレッチ＆リラックス 70分（+online）　Miho	12:00～13:10 ピラティス70分 Yasuko	**10:00～11:15** **音のゆりかご～クリスタルボウルヒーリング75分 Yurino**	12:00～13:30 リストラティブヨガ90分 Yukika
		18:00~19:10 ヨガビギナー70分 Sayaka			12:00～13:00 アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika	14:00～15:10 ゆっくりフローヨガ 70分　Sayaka
19:00～20:10 ヨガビギナー70分 Kanako	19:15～20:30 ストレッチ（筋膜リリース） ヨガ75分（+online) Yukika	19:30～20:45 ヨガ基礎 75分 Yurika	19:15～20:30 アシュタンガヨガ　75分 (+online)Yukika	19:00～20:15 ハタヨガ　75分　Yukika	new!!13:30～14:40 めぐるヨガ　70分 Namiko	
21	22	23	24	25	26	27
10:00～11:15 ヨガベーシック　75分 Moyo	10:00～11:30 アシュタンガ&ストラティブ 90分 Yukika	10:00～ 11:10 骨盤ケアwithアロマ70分 Ai	8:50～9:50 朝のフローヨガ(+online) 60分　Miho	10:00～11:15 陰陽ヨガ75分(＋online) Yukika	8:30～9:00 朝のフローヨガ 60分 Miho	10:00～11:30 アシュタンガヨガ90分 (+online) Yukika+Miho
12:30～13:40 ゆっくりフローヨガ70分 Sayaka	12:30～13:40 ストレッチヨガ 70分 Moyo	12:00～13:10 ヴィンヤサヨガ　70分 Miyuki	10:15～11:30 ハタヨガベーシック　75分 Yukika	12:00～13:10 ピラティス70分 Yasuko	10:00～11:10 肩こり＋腰痛改善!ヨガ 70分　Miho	12:00～13:30 リストラティブヨガ90分 Yukika
		18:00～19:10 ヨガビギナー70分 Sayaka	12:00～13:15 自律神経調整ヨガ(呼吸法) 75分　Yukika		12:00～13:00 アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika	14:30～15:45 季節と調和するアーユルヴェーダヨガ 75分　Miho
19:00～20:10 ヨガビギナー70分 Kanako	19:15～20:30 陽ヨガ75分（+online) Yukika	19:30～20:45 ヨガ基礎 75分 Yurika	19:15～20:30 アシュタンガヨガ　75分 (+online)Yukika	19:00～20:15 めぐるデトックスヨガ 70分 Sayaka	new!!13:30～14:40 めぐるヨガ　70分 Namiko	
28	29	30	31			
10:00～11:15 ヨガベーシック　75分 Moyo	10:00～11:30 アシュタンガ&ストラティブ 90分 Yukika	**年末イベント** **「108回太陽礼拝」**				
12:30～13:45 陰ヨガ 75分 Sayaka	**12;00～13:30 special 1** **シヴァナンダヨガ 90分** **ikumi**					
19:30～20:40 ヨガビギナー70分 Shiori	**14:00～15:30 special 2** **ヨガアドバンス 90分** **Moyo**					



⇧　予約

⇧　イベント