

# 4月スケジュール

2020年

| 月  | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  | 日   |
|--|--|--|---|---|--|---|
| 30   | 31   | 1  | 2   | 3   | 4  | 5   |
|  |  | 10:00～骨盤調整ヨガ75分<br>Umi<br><br>18:45～陰陽ヨガ75分 Yukika                               | 10:00～自律神経調整ヨガ75分<br>Yukika<br><br>19:00～アシュタンガヨガ75分<br>Yukika                            | 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika<br><br>13:00～リストラティブ75分<br>Kei<br>19:30～ヨガ+ピラティス75分<br>Miyuki  | 10:00～ストレッチヨガ75分<br>Miho<br>13:45～アシュタンガ・コア60分<br>Jun    | 9:30～アシュタンガヨガ75分<br>Yukika<br><b>※11:30～イベントクラス</b><br>15:00～ヨガ+ピラティス75分<br>Miyuki                |
| 6  | 7  | 8  | 9   | 10  | 11   | 12  |
| 10:00～ハタヨガベーシック<br>75分 Umi<br>18:45～アシュタンガヨガ60分<br>Yukika<br>20:00～陰ヨガ75分 Yukika | 10:00～アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika<br>13:00～カラダメンテナンス75分 Kei | 10:00～骨盤調整ヨガ75分<br>Umi<br><br>18:45～筋膜リリースヨガ75分<br>Yukika                        | 10:00～アシュタンガヨガ70分<br>Yukika<br>11:30～自律神経調整ヨガ75分<br>Yukika<br>19:00～アシュタンガヨガ75分<br>Yukika | 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika<br><br>13:00～リラックスフロー75分<br>Kei<br>19:30～ヨガ+ピラティス75分<br>Miyuki   | 10:00～筋膜リリースヨガ75分<br>Yukika<br>13:45～アシュタンガ・コア60分<br>Jun | 10:00～アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika<br><b>13:00～月いち太極拳70分 (初級) Yumi</b><br>15:00～自律神経調整ヨガ75分<br>Yukika |
| 13   | 14   | 15   | 16  | 17  | 18   | 19  |
| 10:00～ハタヨガベーシック<br>75分 Umi<br>18:45～アシュタンガヨガ60分<br>Yukika<br>20:00～陰ヨガ75分 Yukika | 10:00～アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika                           | 10:00～骨盤調整ヨガ75分<br>Umi<br><br>18:45～陰陽ヨガ75分 Yukika                               | 10:00～自律神経調整ヨガ75分<br>Yukika<br><br>19:00～アシュタンガヨガ75分<br>Yukika                            | 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika<br><br>13:00～リストラティブ75分<br>Kei<br>19:30～ヨガ+ピラティス75分<br>Miyuki  | 10:00～ストレッチヨガ75分<br>Miho<br>13:45～アシュタンガ・コア60分<br>Jun    | 10:00～アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika<br><br>15:00～ヨガ+ピラティス75分<br>Miyuki                                 |
| 20   | 21   | 22   | 23  | 24  | 25   | 26  |
| 10:00～ハタヨガベーシック<br>75分 Umi<br>18:45～アシュタンガヨガ60分<br>Yukika<br>20:00～陰ヨガ75分 Yukika | 10:00～アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika<br>13:00～カラダメンテナンス75分 Kei | 10:00～骨盤調整ヨガ75分<br>Umi<br><br>18:45～筋膜リリースヨガ75分<br>Yukika                        | 10:00～アシュタンガヨガ70分<br>Yukika<br>11:30～自律神経調整ヨガ75分<br>Yukika<br>19:00～アシュタンガヨガ75分<br>Yukika | 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika<br><br>13:00～リラックスフロー75分<br>Kei<br>15:00～ヨガ+ピラティス75分<br>Miyuki   | 10:00～ストレッチヨガ75分<br>Miho<br>13:45～アシュタンガ・コア60分<br>Jun    | 10:00～アシュタンガヨガ75分<br>Yukika<br>11:30～リストラティブ75分<br>Yukika<br>15:00～陰陽ヨガ75分 Yukika                 |
| 27   | 28   | 29   | 30  |  ←ご予約  ←line友達追加 (こちらからも予約・キャンセルできます) |  |   |
| 10:00～ハタヨガベーシック<br>75分 Umi<br>18:45～アシュタンガヨガ60分<br>Yukika<br>20:00～陰ヨガ75分 Yukika | 10:00～アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika                           | 10:00～骨盤調整ヨガ75分<br>Umi<br><br>11:45～陰陽ヨガ75分 Yukika<br>15:00～リストラティブ75分<br>Yukika | 10:00～自律神経調整ヨガ75分<br>Yukika<br><br>19:00～アシュタンガヨガ75分<br>Yukika                            |   |  |   |

studio haku

※イベントクラス 4月5日 (日) 11:30～13:30 免疫力アップ!! 《陰ヨガ×クリスタルボウル+瞑想》 山本香苗