

### 3月レッスンスケジュール (スタジオ・オンライン)

2021年 丑

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
10:00~ ヨガ基礎1 75分 Umi	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	9:30~onlineクラス 「ヨガと瞑想」20分 Yukika	10:00~パワーヨガ 70分 Yukika(+online)	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	10:00~モーニングスト レッチヨガ75分 Miho(+online)	10:00~アシタンガヨ ガ75分 Yukika&Miho (+online)
		<b>new!</b> 10:00~骨盤ケアヨ ガ90分 Umi		11:45~自律神経調整ヨ ガ70分 Yukika	12:00~ピラティス60分 Jun	11:45~リストラティブ ヨガ 75分 Yukika
19:00~online骨盤調整 ヨガ 60分 Miho	19:00~陰ヨガ75分 (+online)Yukika	19:00~ハタヨガ70分 Miho(+online)	19:00~アシタンガヨ ガ75分 Yukika (+online)	19:00~ ヨガ+ピラティス75分 (Miyuki)	13:30~アシタンガ基 礎60分 Jun	
			<b>new!</b> 20:30~online夜のス トレッチ60分 Miho			
8	9	10	11	12	13	14
10:00~ ヨガ基礎1 75分 Umi	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	9:30~online 「ヨ ガと瞑想」20分 Yukika	10:00~パワーヨガ 70分 Yukika(+online)	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	10:00~モーニングスト レッチヨガ75分 Miho(+online)	10:00~アシタンガヨ ガ75分 Yukika&Miho (+online)
		<b>new!</b> 10:00~骨盤ケアヨ ガ90分 Umi		11:45~自律神経調整ヨ ガ70分 Yukika	12:00~ピラティス60分 Jun	11:45~リストラティブ ヨガ 75分 Yukika
19:00~online骨盤調整 ヨガ 60分 Miho	19:00~ストレッチ(筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	19:00~ハタヨガ70分 Miho(+online)	19:00~アシタンガヨ ガ75分 Yukika (+online)	19:00~ ヨガ+ピラティス75分 (Miyuki)	13:30~アシタンガ基 礎60分 Jun	<b>new!!</b> 14:00~ゆるめるヨ ガ&メディテーション60 分(+online)Yukika
			<b>new!</b> 20:30~online夜のス トレッチ60分 Miho			
15	16	17	18	19	20	21
10:00~ ヨガ基礎1 75分 Umi	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	9:30~online 「ヨ ガと瞑想」20分 Yukika	10:00~パワーヨガ 70分 Yukika(+online)	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	10:00~モーニングスト レッチヨガ75分 Miho(+online)	10:00~アシタンガヨガ 75分 Yukika&Miho (+online)
		<b>new!</b> 10:00~骨盤ケアヨ ガ90分 Umi		11:45~自律神経調整ヨ ガ70分 Yukika	12:00~ピラティス60分 Jun	11:45~リストラティブヨ ガ 75分 Yukika
19:00~online骨盤調整 ヨガ 60分 Miho	19:00~陰ヨガ75分 (+online)Yukika	19:00~ハタヨガ70分 Miho(+online)	19:00~アシタンガヨ ガ75分 Yukika (+online)	19:00~ ヨガ+ピラティス75分 (Miyuki)	13:30~アシタンガ基 礎60分 Jun	<b>14:00~つきいち太極拳 75分 Yumi (通常チ ケット使用可能)</b>
			<b>new!</b> 20:30~online夜のス トレッチ60分 Miho		<b>new!!</b> 15:00~ゆるめるヨ ガ&メディテーション60 分(+online)Yukika	
22	23	24	25	26	27	28
10:00~ ヨガ基礎1 75分 Umi	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	9:30~online 「ヨ ガと瞑想」20分 Yukika	10:00~パワーヨガ 70分 Yukika(+online)	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	10:00~モーニングスト レッチヨガ75分 Miho(+online)	10:00~アシタンガヨガ 75分 Yukika(+online)
		<b>new!</b> 10:00~骨盤ケアヨ ガ90分 Umi		11:45~自律神経調整ヨ ガ70分 Yukika	12:00~ピラティス60分 Jun	11:45~リストラティブヨ ガ 75分 Yukika
19:00~online骨盤調整ヨ ガ 60分 Miho	19:00~ストレッチ(筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	19:00~ハタヨガ70分 Miho(+online)	19:00~アシタンガヨガ 75分 Yukika(+online)	19:00~ ヨガ+ピラティス75分 (Miyuki)	13:30~アシタンガ基 礎60分 Jun	<b>new!!</b> 14:00~ゆるめるヨ ガ&メディテーション60 分(+online)Yukika
			<b>new!</b> 20:30~online夜のス トレッチ60分 Miho			
29	30	31	<b>スタジオクラスのみ</b> <b>online</b> <b>(+online)スタジオ</b> <b>オンラインクラスのみ</b> <b>+オンライン同時発信</b>			
10:00~ ヨガ基礎1 75分 Umi	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	9:30~online 「ヨ ガと瞑想」20分 Yukika	<p>◎<b>スタジオ用チケットでオンラインヨガは無料となります。</b></p> <p>◎(+online) のクラスはスタジオレッスンと同時にいきます。</p> <p>◎スタジオとオンラインのご予約ページが異なりますのでご注意ください。</p> <p>◎詳しくはstudio hakuのウェブサイトをご覧ください。</p>			
		<b>new!</b> 10:00~骨盤ケアヨ ガ90分 Umi				
19:00~online骨盤調整ヨ ガ 60分 Miho	19:00~陰ヨガ75分 (+online)Yukika	19:00~ハタヨガ70分 Miho(+online)				
ご予約⇒	公式LINE ⇒					
						