

3月オンラインヨガスケジュール

2021年 丑

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 9:30～onlineクラス 「ヨガと瞑想」20分 Yukika	4 10:00～パワーヨガ 70分 Yukika(+online)	5 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	6 10:00～モーニングスト レッチヨガ75分 Miho(+online)	7 10:00～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika&Miho (+online)
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～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika (+online)			
			new!20:30～online夜の ストレッチ60分 Miho			
8	9	10 9:30～online 「ヨ ガと瞑想」20分 Yukika	11 10:00～パワーヨガ 70分 Yukika(+online)	12 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	13 10:00～モーニングスト レッチヨガ75分 Miho(+online)	14 10:00～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika&Miho (+online)
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～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika (+online)			new!!14:00～ゆるめるヨ ガ&メディテーション60 分 (+online)Yukika
			new!20:30～online夜の ストレッチ60分 Miho			
15	16	17 9:30～online 「ヨ ガと瞑想」20分 Yukika	18 10:00～パワーヨガ 70分 Yukika(+online)	19 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	20 10:00～モーニングスト レッチヨガ75分 Miho(+online)	21 10:00～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika&Miho (+online)
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～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika (+online)			
			new!20:30～online夜の ストレッチ60分 Miho		new!!15:00～ゆるめるヨ ガ&メディテーション60 分 (+online)Yukika	
22	23	24 9:30～online 「ヨ ガと瞑想」20分 Yukika	25 10:00～パワーヨガ 70分 Yukika(+online)	26 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	27 10:00～モーニングスト レッチヨガ75分 Miho(+online)	28 10:00～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika(+online)
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～アシュタンガヨ ガ75分 Yukika (+online)			new!!14:00～ゆるめるヨ ガ&メディテーション60 分 (+online)Yukika
			new!20:30～online夜の ストレッチ60分 Miho			
29	30	31 9:30～online 「ヨ ガと瞑想」20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)				

online
オンラインクラスのみ (+online)スタジオ
+ オンライン同時発信

studio haku