

11月 スケジュール (スタジオ・オンライン)

2020年

月	火	水	木	金	土	日
<p>スタジオクラスのみ online (+online)スタジオ+ オンラインクラスのみ オンライン同時発信</p> <p>◎スタジオ用チケットをお持ちの方は、オンラインヨガ無料!!</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>						<p>1</p> <p>10:00~アシュタンガヨガ75分 Yukika&Miho (+online)</p> <p>11:45~リストラティブヨガ 75分 Yukika</p>
<p>2</p> <p>10:00~ハタヨガベーシック 75分 Umi</p>	<p>3</p> <p>10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika</p> <p>15:00~筋膜リリースヨガ75分 (+online)Yukika</p> <p>19:00~online骨盤調整ヨガ 60分 Miho</p>	<p>4</p> <p>9:30~無料onlineクラス「ヨガと瞑想」20分 Yukika</p> <p>10:00~骨盤調整ヨガ75分 Umi</p> <p>19:00~new!ハタヨガ70分 Miho (+online)</p>	<p>5</p> <p>10:00~ハタヨガ 70分 Yukika(+online)</p> <p>19:00~アシュタンガヨガ75分 Yukika (+online)</p> <p>20:30~online深いリラクゼーション60分 Miho</p>	<p>6</p> <p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨガ70分 Yukika</p> <p>19:30~ヨガ+ピラティス75分 Miyuki</p>	<p>7</p> <p>10:00~コア(体幹)ヨガ75分 Miho(+online)</p> <p>12:00~ピラティス60分 Jun</p> <p>13:30~アシュタンガ基礎60分 Jun</p> <p>15:00~陰ヨガ70分 Yukika(+online)</p>	<p>8</p> <p>10:00~アシュタンガヨガ75分 Yukika&Miho (+online)</p> <p>11:45~リストラティブヨガ 75分 Yukika</p>
<p>9</p> <p>10:00~自律神経調整ヨガ75分 Yukika</p> <p>12:30~ヨガ+ピラティス75分 Miyuki</p> <p>19:00~online骨盤調整ヨガ 60分 Miho</p>	<p>10</p> <p>10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika</p> <p>19:00~陰ヨガ75分 (+online)Yukika</p>	<p>11</p> <p>9:30~無料onlineクラス「ヨガと瞑想」20分 Yukika</p> <p>10:00~骨盤調整ヨガ75分 Umi</p> <p>19:00~new!ハタヨガ70分 Miho (+online)</p>	<p>12</p> <p>10:00~ハタヨガ 70分 Yukika(+online)</p> <p>19:00~アシュタンガヨガ75分 Yukika (+online)</p> <p>20:30~online深いリラクゼーション60分 Miho</p>	<p>13</p> <p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨガ70分 Yukika</p> <p>19:30~ヨガ+ピラティス75分 Miyuki</p>	<p>14</p> <p>10:00~コア(体幹)ヨガ75分 Miho(+online)</p> <p>12:00~ピラティス60分 Jun</p> <p>13:30~アシュタンガ基礎60分 Jun</p>	<p>15</p> <p>10:00~アシュタンガヨガ75分 Yukika&Miho (+online)</p> <p>11:45~リストラティブヨガ 75分 Yukika</p> <p>14:00~つきいち太極拳75分 Yumi (通常チケット使用可能)</p>
<p>16</p> <p>10:00~ハタヨガベーシック 75分 Umi</p> <p>19:00~online骨盤調整ヨガ 60分 Miho</p>	<p>17</p> <p>10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika</p> <p>19:00~筋膜リリースヨガ75分 (+online)Yukika</p>	<p>18</p> <p>9:30~無料onlineクラス「ヨガと瞑想」20分 Yukika</p> <p>10:00~骨盤調整ヨガ75分 Umi</p> <p>19:00~new!ハタヨガ70分 Miho (+online)</p>	<p>19</p> <p>10:00~ハタヨガ 70分 Yukika(+online)</p> <p>19:00~アシュタンガヨガ75分 Yukika (+online)</p> <p>20:30~online深いリラクゼーション60分 Miho</p>	<p>20</p> <p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨガ70分 Yukika</p> <p>19:30~ヨガ+ピラティス75分 Miyuki</p>	<p>21</p> <p>10:00~ハタヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>12:00~ピラティス60分 Jun</p> <p>13:30~アシュタンガ基礎60分 Jun</p> <p>15:00~陰ヨガ70分 Yukika(+online)</p>	<p>22</p> <p>10:00~アシュタンガヨガ75分 Yukika&Miho (+online)</p> <p>11:45~リストラティブヨガ 75分 Yukika</p>
<p>23</p> <p>10:00~ハタヨガベーシック 75分 Umi</p> <p>14:00~骨盤調整ヨガ (+online) 75分 Miho</p>	<p>24</p> <p>10:00~アシュタンガ&リストラティブ90分 Yukika</p> <p>19:00~陰ヨガ75分 (+online)Yukika</p>	<p>25</p> <p>9:30~無料onlineクラス「ヨガと瞑想」20分 Yukika</p> <p>10:00~骨盤調整ヨガ75分 Umi</p> <p>19:00~new!ハタヨガ70分 Miho (+online)</p>	<p>26</p> <p>10:00~ハタヨガ 70分 Yukika(+online)</p> <p>19:00~アシュタンガヨガ75分 Yukika (+online)</p> <p>20:30~online深いリラクゼーション60分 Miho</p>	<p>27</p> <p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p> <p>11:45~自律神経調整ヨガ70分 Yukika</p> <p>19:30~ヨガ+ピラティス75分 Miyuki</p>	<p>28</p> <p>10:00~コア(体幹)ヨガ75分 Miho(+online)</p> <p>12:00~ピラティス60分 Jun</p> <p>13:30~アシュタンガ基礎60分 Jun</p> <p>15:00~筋膜リリースヨガ70分 Yukika(+online)</p>	<p>29</p> <p>10:00~アシュタンガヨガ75分 Yukika&Miho (+online)</p> <p>11:45~リストラティブヨガ 75分 Yukika</p>
<p>30</p> <p>10:00~ハタヨガベーシック 75分 Umi</p> <p>19:00~online骨盤調整ヨガ 60分 Miho</p>	<p>ご予約はこちらから!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>ホームページ 公式LINE登録</p>					