

10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
			1	2	3	4
			10:00~ハタヨガ 70分 Yukika(+online)	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	10:00~コア(体感) ヨ ガ75分 Miho(+online)	10:00~アシタンガヨ ガ75分 Yukika&Miho (+online)
				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~アシタンガヨ ガ75分 Yukika (+online)		13:30~アシタンガ基 礎60分 Jun	
			20:30~online深いリラ クゼーション60分 Miho	19:30~ヨガ+ピラティ ス75分 Miyuki	15:00~筋膜リリースヨ ガ70分 Yukika(+online)	
5	6	7	8	9	10	11
10:00~ ハタヨガベーシック 75分 Umi	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	9:30~無料onlineクラス 「ヨガと瞑想」20分 Yukika	10:00~ハタヨガ 70分 Yukika(+online)	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	10:00~コア(体感) ヨ ガ75分 Miho(+online)	10:00~アシタンガヨ ガ75分 Yukika&Miho (+online)
		10:00~骨盤調整ヨガ75 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~筋膜リリースヨ ガ75分 (+online)Yukika	19:00~アシタンガ & リラックス75分 Miho (+online)	19:00~アシタンガヨ ガ75分 Yukika (+online)		13:30~アシタンガ基 礎60分 Jun	14:00~太極拳 75分 Yumi (通常チケット使 用可能)
			20:30~online深いリラ クゼーション60分 Miho	19:30~ヨガ+ピラティ ス75分 Miyuki	15:00~陰ヨガ70分 Yukika(+online)	
12	13	14	15	16	17	18
10:00~ ハタヨガベーシック 75分 Umi	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	9:30~無料onlineクラス 「ヨガと瞑想」20分 Yukika	10:00~ハタヨガ 70分 Yukika(+online)	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	10:00~コア(体感) ヨ ガ75分 Miho(+online)	10:00~アシタンガヨ ガ75分 Yukika&Miho (+online)
		10:00~骨盤調整ヨガ75 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~アシタンガ & リラックス75分 Miho (+online)	19:00~アシタンガヨ ガ75分 Yukika (+online)		13:30~アシタンガ基 礎60分 Jun	
			20:30~online深いリラ クゼーション60分 Miho	19:30~ヨガ+ピラティ ス75分 Miyuki	15:00~筋膜リリースヨ ガ70分 Yukika(+online)	
19	20	21	22	23	24	25
10:00~ ハタヨガベーシック 75分 Umi	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	9:30~無料onlineクラス 「ヨガと瞑想」20分 Yukika	特別中医学セミナー 秋冬の養生 10:00-14:00 講師: 田中しのぶ	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	10:00~コア(体感) ヨ ガ75分 Miho(+online)	10:00~アシタンガヨ ガ75分 Yukika&Miho (+online)
		10:00~骨盤調整ヨガ75 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~筋膜リリースヨ ガ75分 (+online)Yukika	19:00~アシタンガ & リラックス75分 Miho (+online)	19:00~アシタンガヨ ガ75分 Yukika(+online)		13:30~アシタンガ基 礎60分 Jun	
			20:30~online深いリラ クゼーション60分 Miho	19:30~ヨガ+ピラティ ス75分 Miyuki	15:00~陰ヨガ70分 Yukika(+online)	
26	27	28	29	30	31	
10:00~ ハタヨガベーシック 75分 Umi	10:00~アシタンガ& リストラティブ90分 Yukika	9:30~無料onlineクラス 「ヨガと瞑想」20分 Yukika	10:00~ハタヨガ 70分 Yukika(+online)	10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)	10:00~コア(体感) ヨ ガ75分 Miho(+online)	
		10:00~骨盤調整ヨガ75 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	
19:00~online骨盤調整 ヨガ 60分 Miho	19:00~陰ヨガ75分 (+online)Yukika	19:00~アシタンガ & リラックス75分 Miho (+online)	19:00~アシタンガヨ ガ75分 Yukika (+online)		13:30~アシタンガ基 礎60分 Jun	
			20:30~online深いリラ クゼーション60分 Miho	19:30~ヨガ+ピラティ ス75分 Miyuki	15:00~筋膜リリースヨ ガ70分 Yukika(+online)	
スタジオクラスのみ			online	(+online)スタジオ+オンラ イン同時開催		
hakuウェブサイト			公式LINE登録			
<p>◎スタジオ用チケットをお持ちの方は、有効期限内にオンラインのクラスを無料で何度でも受けていただけます。</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>◎ただいま定員を減らしています。</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>			 			
TEL 092-791-3210						studio haku