

12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 10:00～アシュタンガ& リストラティブ90分 Yukika	2 9:30～無料onlineクラス 「ヨガと瞑想」20分 Yukika 10:00～骨盤調整ヨガ75分 Umi 19:00～筋膜リリースヨガ75分 (+online)Yukika	3 10:00～ハタヨガ 70分 Yukika(+online) 19:00～アシュタンガヨガ75分 Yukika(+online)	4 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) 11:45～自律神経調整ヨガ70分 Yukika 19:30～ヨガ+ピラティス75分 Miyuki	5 10:00～コア（体幹）ヨガ75分 Miho(+online) 12:00～ピラティス60分 Jun 13:30～アシュタンガ基礎60分 Jun new!!16:00～online リラクゼーション60分 Yukika	6 10:00～アシュタンガヨガ75分 Yukika&Miho(+online) 11:45～リストラティブヨガ 75分 Yukika
7 10:00～ ハタヨガベーシック 75分 Umi	8 10:00～アシュタンガ& リストラティブ90分 Yukika	9 9:30～無料onlineクラス 「ヨガと瞑想」20分 Yukika 10:00～骨盤調整ヨガ75分 Umi 19:00～ハタヨガ70分 Miho(+online)	10 10:00～ハタヨガ 70分 Yukika(+online) 19:00～アシュタンガヨガ75分 Yukika(+online) 20:30～online深いリラクゼーション60分 Miho	11 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) 11:45～自律神経調整ヨガ70分 Yukika 19:30～ヨガ+ピラティス75分 Miyuki	12 10:00～コア（体幹）ヨガ75分 Miho(+online) 12:00～ピラティス60分 Jun 13:30～アシュタンガ基礎60分 Jun	13 10:00～アシュタンガヨガ75分 Yukika&Miho(+online) 11:45～リストラティブヨガ 75分 Yukika
14 10:00～ ハタヨガベーシック 75分 Umi	15 10:00～アシュタンガ& リストラティブ90分 Yukika	16 9:30～無料onlineクラス 「ヨガと瞑想」20分 Yukika 10:00～骨盤調整ヨガ75分 Umi 19:00～ハタヨガ70分 Miho(+online)	17 10:00～ハタヨガ 70分 Yukika(+online) 19:00～アシュタンガヨガ75分 Yukika(+online) 20:30～online深いリラクゼーション60分 Miho	18 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) 11:45～自律神経調整ヨガ70分 Yukika 19:30～ヨガ+ピラティス75分 Miyuki	19 10:00～コア（体幹）ヨガ75分 Miho(+online) 12:00～ピラティス60分 Jun 13:30～アシュタンガ基礎60分 Jun new!!16:00～online リラクゼーション60分 Yukika	20 10:00～アシュタンガヨガ75分 Yukika(+online) 11:45～リストラティブヨガ 75分 Yukika 14:00～つきいち太極拳 75分 Yumi（通常チケット使用可能）
21 10:00～ 骨盤調整ヨガ 75分 Umi	22 10:00～アシュタンガ& リストラティブ90分 Yukika	23 10:00～ハタヨガベーシック 70分 Yukika(+online) 19:00～ハタヨガ70分 Miho(+online)	24 10:00～ハタヨガ 70分 Yukika(+online) 19:00～アシュタンガヨガ75分 Yukika(+online) 20:30～online深いリラクゼーション60分 Miho	25 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) 11:45～自律神経調整ヨガ70分 Yukika	26 10:00～コア（体幹）ヨガ75分 Miho(+online) 12:00～ピラティス60分 Jun 13:30～アシュタンガ基礎60分 Jun	27 10:00～アシュタンガヨガ75分 Yukika&Miho(+online) 11:45～リストラティブヨガ 75分 Yukika
28 10:00～ ハタヨガベーシック 75分 Umi 11:45～骨盤調整ヨガ75分 Umi 19:00～online骨盤調整ヨガ 60分 Miho	29 10:00～アシュタンガ& リストラティブ90分 Yukika 19:00～筋膜リリースヨガ75分 (+online)Yukika	30 年末イベント 7:30～ 「呼吸と瞑想」 松尾先生 9:30～ 「108回太陽礼拝」 (+online)	31 年末お休み			

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

◎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!!

◎(+online) のクラスはスタジオレッスンと同時に行います。

◎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。

◎詳しくはstudio hakuのウェブサイトをご覧ください。

ご予約はこちらから！



ホームページ



公式LINE登録

studio haku