

1月スケジュール

2020年

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 元日	2	3	4 10:00～ストレッチ&リリース75分 (Miho) 13:45～アシュタンガ60分 (Jun) / 15:15～リストラティブ75分 (Yukika)	5 10:00～アシュタンガヨガ75分 (Yukika) 12:00～自律神経調整ヨガ75分 (Yukika) / 14:00～筋膜リリースヨガ (Yukika)
6 10:00～ベーシックヨガ75分 (Umi) 18:45～アシュタンガヨガ60分 (Yukika) / 20:10～陰ヨガ75分 (Yukika)	7 10:00～アシュタンガ&リストラティブ90分 (Yukika)	8 10:00～骨盤アロマリラックス75分 (Umi) 18:45～陰陽ヨガ75分 (Yukika)	9 10:00～自律神経調整ヨガ75分 (Yukika) 18:45～アシュタンガヨガ75分 (Yukika)	10 10:00～陰陽ヨガ75分 (Yukika) 18:45～ピラヨガ75分 (Miyuki)	11 10:00～ストレッチ&リリース75分 (Miho) 13:45～アシュタンガ60分 (Jun) / 15:15～陰ヨガ75分 (Yukika)	12 10:00～アシュタンガヨガ75分 (Yukika) 12:00～リストラティブヨガ75分 (Yukika) イベント1
13 10:00～ベーシックヨガ75分 (Umi) 12:00～アシュタンガヨガ60分 (Yukika) / 13:45～筋膜リリースヨガ75分 (Yukika)	14 10:00～アシュタンガ&リストラティブ90分 (Yukika)	15 10:00～骨盤アロマリラックス75分 (Umi) 18:45～陰陽ヨガ75分 (Yukika)	16 10:00～自律神経調整ヨガ75分 (Yukika) 18:45～アシュタンガヨガ75分 (Yukika)	17 10:00～陰陽ヨガ75分 (Yukika) 18:45～ピラヨガ75分 (Miyuki)	18 10:00～ストレッチ&リリース75分 (Miho) 13:45～アシュタンガ60分 (Jun) / 15:15～リストラティブ75分 (Yukika)	19 10:00～アシュタンガヨガ75分 (Yukika) 14:00～リストラティブヨガ75分 (Kei)
20 10:00～ベーシックヨガ75分 (Umi) 18:45～アシュタンガヨガ60分 (Yukika) / 20:10～陰ヨガ75分 (Yukika)	21 10:00～アシュタンガ&リストラティブ90分 (Yukika) 12:00～ストレッチフロー75分 (Kei)	22 10:00～骨盤アロマリラックス75分 (Umi) 18:45～陰陽ヨガ75分 (Yukika)	23 10:00～自律神経調整ヨガ75分 (Yukika) 18:45～アシュタンガヨガ75分 (Yukika)	24 10:00～陰陽ヨガ75分 (Yukika) 18:45～ピラヨガ75分 (Miyuki)	25 10:00～ストレッチ&リリース75分 (Miho) 13:45～アシュタンガ60分 (Jun)	26 イベント2 14:00～リストラティブヨガ75分 (Kei)
27 10:00～ベーシックヨガ75分 (Umi) 18:45～アシュタンガヨガ60分 (Yukika) / 20:10～筋膜リリースヨガ75分 (Yukika)	28 10:00～アシュタンガ&リストラティブ90分 (Yukika)	29 10:00～骨盤アロマリラックス75分 (Umi) 18:45～陰陽ヨガ75分 (Yukika)	30 10:00～自律神経調整ヨガ75分 (Yukika) 18:45～アシュタンガヨガ75分 (Yukika)	31 10:00～陰陽ヨガ75分 (Yukika) / 14:00～優しいヨガ75分 (Kei) 18:45ピラヨガ75分 (Miyuki)	1	2

studio haku

イベント1 はじめての太極拳 (14:00～15:00) 糸数友美

イベント2 子供とヨガスペシャルイベント「キッズロディヨガ」(10:00～11:00)/「子育てが楽になる"脳と身体をつくりかた」(12:00～13:30) 佐伯美香