

# studio suu

# 7 2026

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
29	30	1 10:00~11:15 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C)★  18:30~19:30 リラックスフロー (R) ★~★★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	2 10:00~11:15 足から整える朝ヨガ (M) ★★	3 10:00~11:00 ピラティス初級 (C) ★★  18:30~19:30 季節のリラックスヨガ (Y) ★	4 9:00~10:15 骨盤ケア&リラックス (C) ★ 10:30~11:45 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★~★★	5 9:00~10:15 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:30~11:45 足から整える朝ヨガ(M) ★★
6 10:00~11:15 夏の疲れを癒すリラックスヨガ (C) ★	7 10:00~11:15 呼吸とゆったり動くヨガ (Y) ★~★★  18:30~19:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	8 10:30~12:30 夏のお話と 薬膳プレートの会 参加費：5000円  20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	9 10:00~11:15 はじめてのヨガクラス (M) ★  18:30~19:30 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★	10 10:00~11:15 夏の疲れを癒すリラックスヨガ (C) ★	11 6:45~7:45 サマータイム早朝ヨガ (C) ★~★★★ 8:30~9:30 ピラティス初級 (C) ★★ 10:00~11:00 夏の疲れを癒すリラックスヨガ (C)★ ★	12 9:00~10:15 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★~★★★ 10:30~11:45 はじめてのヨガクラス (M) ★★
13 10:00~11:15 月曜日のととのえヨガ (C) ★	● 新月 14 10:00~11:15 はじめてのヨガクラス (M) ★	15 9:30~10:30 夏の疲れを癒すリラックスヨガ (C)★ 11:00~12:00 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★  18:30~19:30 夜のやさしいリラックスヨガ (R) ★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	16 10:00~11:15 足から整える朝ヨガ (M) ★★	17 10:00~11:15 骨盤ケア&リラックス (C) ★~★★★  18:30~19:30 季節のリラックスヨガ (Y) ★	18 9:00~10:15 朝のカラダ巡らせヨガ (Y) ★~★★★ 10:30~11:30 美姿勢ピラティス (C) ★~★★★	19 8:00~9:00 朝のカラダ巡らせヨガ(Y) ★~★★★ 9:30~10:30 足から整える朝ヨガ (M) ★★ 11:00~12:00 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ(M) ★
夏土用入り 20 9:00~10:15 季節の養生ケア (C) ★ 10:30~11:45 月礼拝&リストラティブ (C) ★~★★	21 10:00~11:15 足から整える朝ヨガ (M) ★★  18:30~19:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	22 10:00~11:00 美姿勢ピラティス (C) ★~★★★  20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	23 10:00~11:15 しっかり動くデトックスフローヨガ (M) ★~★★★	24 10:00~11:15 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★	25 6:45~7:45 サマータイム早朝ヨガ (C) ★~★★★ 8:30~9:30 ゆるヨガ (C) ★ 10:00~11:00 やさしい筋トレヨガ (R) ★★  13:30~15:00 月イチ養生ジャーナリングの会	26 9:00~10:15 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:30~12:00 月イチ！頭のかっさとヨガ (M) ★ 2チケット消化クラス(90分)
お休み 27	28 10:00~11:15 しっかり動くデトックスフローヨガ (M) ★~★★★  18:30~19:30 月末ご褒美香りのヨガ (M) ★	● 満月 29 9:30~10:30 夏の疲れを癒すリラックスヨガ (C)★ 11:00~12:00 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★  18:30~19:30 夜のやさしいリラックスヨガ (R) ★ onlineお休み	30 10:00~11:15 はじめてのヨガクラス (M) ★	31 10:00~11:00 ピラティス初級 (C) ★★  18:30~19:30 季節のリラックスヨガ (Y) ★	↑ 7月と8月は早朝ヨガのため 週末のレッスン時間が変則的になっています！ ご予約の際はお気をつけください！	