

2026年9月 9月のテーマ「秋をアクティブに過ごす」

M : momoko担当レッスン、C : chihiro担当レッスン
Y : yurika担当レッスン、R : ryo担当レッスン、U : yu担当レッスン
studio suuのレッスンはすべてベーシックで、どなたでも安心してご参加いただける内容です。
赤字のレッスンは、強めの内容になっていますのでしっかり動きたい方におすすめです！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
31	1 スタジオ清掃のためお休み	2 10:00～11:15 ゆるヨガ(筋膜リリース) (C) 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C)	3 10:00～11:15 足から整える朝ヨガ (M)	4 10:00～11:15 骨盤ケア&リラククス (C) 18:30～19:30 季節のリラックスヨガ (Y)	5 6:45～7:45 サマータイム早朝ヨガ (C) 8:30～9:30 はじめてのヨガクラス (C) 10:00～11:00 筋トレヨガ (R)	6 9:00～10:00 ベーシックヨガ (U) 10:30～11:45 ヨガと少しの瞑想 (R)
7 10:00～11:00 コアトレ (ピラティス) (C)	8 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)	9 10:00～11:15 骨盤ケア&リラククス (C) 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C)	10 10:00～11:15 シャキッと目覚める動くヨガ (M) 13:00～14:00 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M)	● 新月 11 10:00～11:15 季節のリラックスヨガ (Y)	12 9:00～10:15 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) 10:30～11:45 ヨガと少しの瞑想 (R)	13 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)
14 10:00～11:15 月曜日のととのえヨガ(C)	15 10:00～11:15 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ(M)	16 10:00～11:15 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C)	17 10:00～11:15 はじめてのヨガクラス (M) 18:30～19:30 夜のやさしいリラックスヨガ (R)	18 お休み	19 8:00～9:00 朝のカラダ巡らせヨガ (Y) 9:30～10:30 骨盤ケア&リラククス (C) 11:00～12:00 季節の養生ケア (C)	20 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)
21 9:00～10:15 太陽礼拝ベーシック (C) 10:30～11:45 ヨガと少しの瞑想 (R)	22 9:00～10:15 足から整える朝ヨガ (M) 10:30～11:45 はじめてのヨガクラス (M) 18:30～19:30 リラックスフロー (R)	秋分 23 9:00～10:15 季節のリラックスヨガ (Y) 10:30～11:30 コアトレ (ピラティス) (C) onlineおやすみ	24 10:00～11:15 シャキッと目覚める動くヨガ (M)	25 10:00～11:15 やさしいヨガクラス (C) 18:30～19:30 季節のリラックスヨガ (Y)	26 9:00～10:15 月礼拝&リストラティブ (C) 10:30～11:45 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) 13:30～15:00 月イチ養生ジャーナリングの会	● 満月 27 9:00～10:30 月イチ！頭のかささとヨガ (M) 2チケット消化クラス(90分) 11:00～12:00 ベーシックヨガ (U)
28 10:00～11:15 やさしいヨガクラス(C)	29 10:00～11:15 楽しく動くフローヨガ (M) 18:30～19:30 月末限定！香りで満たすご褒美ヨガ (M)	30 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) 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	1	2	3	4