

studio suu

10₂₀₂₆

mon

tue

wed

thu

fri

sat

sun

28

29

30

1

10:00～11:15
足から整える朝ヨガ (M)

2

10:00～11:15
季節のリラックスヨガ (Y)

3

studio suu コメコメクラブ
9時集合・12時半解散予定
場所：山都町

10:00～11:00
筋トレヨガ (R)

4

9:00～10:15
やさしいヨガクラス (C)

10:30～11:30
ベーシックヨガ (U)

5

10:00～11:00
コアトレ (ピラティス) (C)

6

お休み

7

10:00～11:15
骨盤ケア&リラックス (C)

20:45 online45分
おやすみ前のリラックスヨガ (C)

8

10:00～11:15
シャキッと目覚める動くヨガ (M)

18:30～19:30
いやしのプラネタリウムヨガ (M)

9

10:00～11:15
やさしいヨガクラス (C)

10

9:00～10:15
シャキッと目覚める動くヨガ (M)
10:30～11:45
秋を迎える肩リセットヨガ (M)

南阿蘇白水温泉瑠璃
温泉×ヨガイベント
11:30～/13:30～
料金：2000円

11

8:00～9:00
肩腰ストレッチヨガ (C)
9:30～10:30
足から整える朝ヨガ (M)
11:00～12:00
はじめてのヨガクラス (M)

12

9:00～10:00
月曜日のととのえヨガ (C)

10:30～11:30
太陽礼拝&リストラティブ (C)

13

10:00～11:15
秋を迎える肩リセットヨガ (M)

14

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)

15

10:00～11:15
はじめてのヨガクラス (M)

18:30～19:30
海辺のリラックスヨガ (R)

16

10:00～11:15
足から整える朝ヨガ (M)

17

8:00～9:00
季節の養生ケア (C)
9:30～10:30
骨盤ケア&リラックス (C)
11:00～12:00
筋トレヨガ (R)

18

9:00～10:15
朝のカラダ巡らせヨガ (Y)

10:30～11:45
秋を迎える肩リセットヨガ (M)

19

10:00～11:15
呼吸とゆったり動くヨガ (Y)

20

10:00～11:15
足から整える朝ヨガ (M)

18:30～19:30
いやしのプラネタリウムヨガ (M)

21

10:00～11:00
コアトレ (ピラティス) (C)

20:45 online45分
おやすみ前のリラックスヨガ (C)

22

10:00～11:15
シャキッと目覚める動くヨガ (M)

23

10:00～11:15
季節のリラックスヨガ (Y)

季節の学びと手仕事の会
@新産住拓TOBIRAlounge
10:30～13:00
料金：6000円

24

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)

25

9:00～10:00
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)

13:00～14:00
ベーシックヨガ (U)

満月 26

10:00～11:15
骨盤ケア&リラックス (C)

27

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)

28

9:30～10:30
カラダ潤す呼吸とヨガ (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) ★

29

10:00～11:15
はじめてのヨガクラス (M)

30

10:00～11:15
呼吸とゆったり動くヨガ (Y)

18:30～19:30
眠れるキャンドルナイトヨガ (C)

31

8:00～9:00
ヨガと瞑想とシンギングボウル (C)
9:30～10:30
肩腰ストレッチヨガ (C)
11:00～12:00
筋トレヨガ (R)

13:30～15:00
月イチ養生ジャーナリングの会