

2024年8月

M : momoko担当レッスン (火・木・日曜日)
 C : chihiro担当レッスン (月・金・土曜日)
 レッスン強度の目安 ★…ゆつくり ★★…ちよつと動く ★★★…いっぱい動きたい!
 初心者の方は、★がおすすめです♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30	31	1	2	3	● 新月 ↓
			10:00 夏の香りとヨガ (M) ★ 18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	10:00 ダイエットフローヨガ (C) ★★★	6:45 サマータイム早朝ヨガ (C) ★~★★ 9:30 がんばらないヨガクラス (C) ★	8:30 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:15 肩こり解消ヨガ (M) ★
5	6	立秋	8	9	10	11
10:00 きほんのヨガクラス (C) ★	10:00 季節の経絡ヨガ (M) ★ 18:30 肩こり解消ヨガ (M) ★	オンラインのみ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 18:30 いやしのヨガクラス (M) ★	10:00 週末リセットストレッチヨガ (C) ★ 19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	8:30 やさしいダイエットフローヨガ (C) ★★ 10:15 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★~★★	8:30 季節の経絡ヨガ (M) ★ 10:15 はじめての陰ヨガ (M) ★
12	13	14	15	16	17	18
8:30 きほんのヨガクラス (C) ★ 10:30~12:00 お盆休み特別クラス 至福の眠れるヨガクラス (C) チケット2回消化or4000円	10:00 はじめての陰ヨガ (M) ★ 18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	10:00 ゆるヨガ (C) ★ オンラインのみ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	10:00 夏の香りとヨガ (M) ★ 18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	10:00 ダイエットフローヨガ (C) ★★★	6:45 サマータイム早朝ヨガ (C) ★~★★ 9:30 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★	8:30 肩こり解消ヨガ (M) ★ 10:15 はじめてのヨガクラス (M) ★
19	● 満月 0	21	22	23	24	25
10:00 きほんのヨガクラス (C) ★	10:00 季節の経絡ヨガ (M) ★ 18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	オンラインのみ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 18:30 いやしのヨガクラス (M) ★	10:00 週末リセットストレッチヨガ (C) ★ 19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	8:30 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★~★★ 10:15 ベーシックハタヨガ (C) ★★	8:30 季節の経絡ヨガ (M) ★ 10:15 はじめてののヨガクラス (M) ★
26	27	28	29	30	31	1
10:00 きほんのヨガクラス (C) ★	10:00 はじめての陰ヨガ (M) ★ 18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	オンラインのみ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	10:00 夏の香りとヨガ (M) ★ 18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	10:00 ダイエットフローヨガ (C) ★★★	6:45 サマータイム早朝ヨガ (C) ★~★★ 9:30 週末リセットストレッチヨガ (C) ★ 16:30~18:00 夏の疲れよ! サウナラ! 癒しのスペシャルレッスン チケット2回消化or4000円	8/31 (土) 18:30~ studio suu 夏のオフ会を開催! 場所: スタジオ近くのお店 費用: 5000円程度 参加表明は8/24までに♪