

2025年12月

- ◎ 12月～2月は冬時間として土日のスタート時間が遅くなります！ご予約の際はご注意ください。
- ◎ 土日は隔週で2レッスンの週と3レッスンの週があります。
- ◎ 年末年始はレッスンの時間帯が変則的になりますので、ご注意ください♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	2 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★	3 stusio suu3周年 18:30 ヨガと少しの瞑想(R) ★～★★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	4 10:00 足から整える朝ヨガ (M) ★★ 18:30 冷え対策ぬくもりヨガ (M) ★	満月 5 10:00～11:00[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★～★★★ 18:30 冬の夜ゆったりヨガ (Y) ★	6 9:00 ヨガと瞑想とシンキングボウル (C) ★～★★ 10:30 季節の養生ケア (冬) (C) ★	7 9:00 シャキッと目覚める動くヨガ (M) ★ ★ 10:30～12:30 冬の薬膳粥とあたたかみ養生 会員5000円 (非会員6000円)
8 10:00 月曜日のととのえヨガ (C) ★	9 10:00 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★ 18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	10 19:30～20:30[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★～★★★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	11 10:00 シャキッと目覚める動くヨガ (M) ★★ 18:30 夜の深呼吸と陰ヨガ (M) ★	12 10:00 ゆったり呼吸と動くヨガ (Y) ★～★★	13 8:00～9:00[60分クラス] めぐらせ骨盤ケア (C) ★ 9:30～10:30[60分クラス] 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★★ 11:00～12:00[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★ ～★★★	14 8:00～9:00[60分クラス] ゆるヨガ (C) ★ 9:30～10:30[60分クラス] シャキッと目覚める動くヨガ (M) ★ ★ 11:00～12:00[60分クラス] ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★
15 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	16 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 18:30 夜の深呼吸と陰ヨガ (M) ★	17 10:00 ゆるめる水曜日 (C) ★～★★ 18:30 自分を癒す夜のヨガ(R) ★～★★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	18 10:00 足から整える朝ヨガ (M) ★★ 18:30 冷え対策ぬくもりヨガ (M) ★	19 18:30 冬の夜ゆったりヨガ (Y) ★	新月 20 9:00～10:00[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★～★★★ 10:30 月礼拝 (C) ★★	21 9:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:30 足から整える朝ヨガ (M) ★
冬至 22 10:00 月曜日のととのえヨガ (C) ★	23 10:00 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★ 18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	24 10:00～11:00[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★～★★★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	25 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 18:30 睡眠のためのスッキリヨガ (M) ★	26 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★ 19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	27 8:00～9:00[60分クラス] 季節の養生ケアヨガ(冬) (C) ★ 9:30～10:30[60分クラス] ゆるヨガ (C) ★ 11:00～12:00[60分クラス] リフレッシュ&陰ヨガ (M) ★ ～★★★ 13:30～15:00 暮らしが豊か 私と手紙のススメ	28 8:00～9:00[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★～★★★ 9:30～10:30[60分クラス] リフレッシュ&陰ヨガ (M) ★ 11:00～12:00[60分クラス] シナモン香るぬくもりヨガ (M) ★
29 9:00 ゆったり呼吸と動くヨガ (Y) ★～★★ 10:30 ヨガと瞑想とシンキングボウル年末ス ベシャル (C) ★～★★	30 10:00～12:00 年末だよ！太陽礼拝チャレンジ！ +500円で薬膳スイーツ付き	31 close	1 close	2 10:00 2026年/ヨガはじめレッスン (C) ★	3 10:00 正月太り解消ヨガ (C) ★～★★	4 10:00 シャキッと目覚める動くヨガ (M) ★ ★