

studio suu

5 2026



mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
27	28	29	30	1 10:00~11:15 骨盤ケア&リラックス (C) ★ 19:30~20:45 疲れを癒やすキャンドルナイトヨガ (C) ★	満月 2 8:00~9:00 呼吸からきれいになるヨガ (Y)★ 9:30~10:30 上半身からきれいになるヨガ (M) ★ 11:00~12:00 足から整える桃尻ヨガ (M)★★	3 8:00~9:00 美意識アップ朝活ヨガ (M)★★ 9:30~10:30 はじめてのヨガクラス (M)★
4 8:00~9:00 自律神経ととのえヨガ (C)★ 9:30~10:30 美姿勢ピラティス (C)★★ 足から整えるわたしの体と心 11:00~12:30 2回+ビューティーチケットor5000円	5 8:00~9:00 ヒップアップ筋トレヨガ (M)★★ 9:30~11:00 小顔のためのカッサとヨガ (M)★ 2チケット消化クラス(90分) トワイライトパークヨガ 17:00~18:00 無料/場所: 二の丸広場	6 8:00~9:00 呼吸からきれいになるヨガ (Y)★ 9:30~10:30 巡りアップフローヨガ (C)★★ 11:00~12:00 美姿勢ピラティス (C)★★	7 10:00~11:15 足から整える朝ヨガ (M) ★★	8 10:00~11:15 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★	9 9:00~10:15 季節の養生ケア (C) ★ 10:30~11:30 初心者向けはじめてのピラティス (C) ★~★★	10 9:00~10:15 しっかり動くデトックスフローヨガ (M) ★★~★★★ 10:30~11:45 はじめてのヨガクラス (M) ★
11 10:00~11:15 やさしいヨガクラス (C) ★	12 10:00~11:15 はじめてのヨガクラス (M) ★	13 10:00~11:15 骨盤ケア&リラックス (C) ★~★★ 18:30~19:45 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) ★	14 10:00~11:15 足から整える朝ヨガ (M) ★★ 13:30~14:30 季節の香りとヨガ (M) ★	15 10:00~11:00 ヨガのためのピラティス (C) ★~★★★ 18:30~19:45 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	16 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)★	新月 17 8:00~9:00 ヨガのためのピラティス (C) ★~★★★ 9:30~10:30 はじめてのヨガクラス (M)★ 11:00~12:00 足から整える朝ヨガ (M)★★
18 10:00~11:15 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★	19 10:00~11:15 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★ 18:30~19:45 はじめてのヨガクラス (M) ★	20 10:00~11:00 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) ★	21 10:00~11:15 しっかり動くデトックスフローヨガ (M) ★★~★★★ 18:30~19:45 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★	22 10:00~11:15 やさしいヨガクラス (C) ★	23 9:00~10:15 呼吸とゆったり動くヨガ (Y) ★~★★★ 10:30~11:45 太陽礼拝と静のバランスヨガ (R) ★★	24 9:00~10:15 足から整える朝ヨガ (M)★★ 10:30~11:45 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M)★
25 10:00~11:15 月曜日のととのえヨガ (C) ★	26 10:00~11:15 はじめてのヨガクラス (M) ★ 13:30~14:30 季節の香りとヨガ (M) ★	27 10:00~11:15 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★ 18:30~19:45 ベーシックヨガ (R)★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	28 10:00~11:15 足から整える朝ヨガ (M) ★★	29 10:00~11:00 初心者向けはじめてのピラティス (C) ★~★★★ 18:30~19:45 季節のリラックスヨガ (Y) ★	30 8:00~9:00 ヨガと瞑想とシンキングボウル (C)★ 9:30~10:30 ヨガのためのピラティス (C) ★~★★★ 11:00~12:00 やさしい筋トレヨガ (R) ★★ 13:30~15:00 暮らしが整う 私と手帖のススメ	満月 31 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)