

2025年6月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30	31	1 8:30 リフレッシュ&陰ヨガ（M）★ 10:15 はじめてのヨガクラス（M）★
2 10:00 やさしいヨガクラス（C）★	3 10:00 やさしい陰ヨガ（M）★	4 10:00 骨盤ケア&リラックス（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）★	5 10:00 足から整える朝ヨガ（M）★ 18:30 はじめてのヨガクラス（M）★	6 10:00 季節の養生ケア（C）★ 19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ（C）★	7 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 10:15 やさしい筋トレヨガ（R）★★	8 8:30 やさしいヨガクラス（C）★ 10:15 太陽礼拝&リストラティブ（C）★〜★★
9 10:00 ゆるヨガ（筋膜リリース）（C）★	10 10:00 足から整える朝ヨガ（M）★ 18:30 頭のカッサとヨガ（M）★	11 満月 10:00 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）★	12 10:00 頭のカッサとヨガ（M）★ 18:30 やさしい陰ヨガ（M）★	13 10:00 朝のフローヨガ（C）★〜★★ 19:30 疲れをいやすナイトヨガ（Y）★	14 8:30 ゆるヨガ（筋膜リリース）（C）★ 10:15 月礼拝（C）★★★	15 8:30 リフレッシュ&陰ヨガ（M）★ 10:15 足から整える朝ヨガ（M）★
16 お休み	17 10:00 いやしの香りとヨガ（M）★ 18:30 はじめてのヨガクラス（M）★	18 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）★	19 10:00 足から整える朝ヨガ（M）★ 18:30 はじめてのヨガクラス（M）★	20 10:00 骨盤ケア&リラックス（C）★ 19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ（C）★	21 8:30 季節の養生ケア（C）★ 10:15 ゆるヨガ（筋膜リリース）◎★	22 8:30〜10:00 足から整える朝ヨガ（M）★ 2チケット消化クラス(90分) 大人の女性のための中医学講座 10：30〜12：30 料金（会費）：5000円
23 10:00 ゆるヨガ（筋膜リリース）（C）★	24 10:00 足から整える朝ヨガ（M）★ 18:30 やさしい陰ヨガ（M）★	25 新月 10:00 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）★	26 10:00 頭のカッサとヨガ（M）★ 18:30 いやしの香りとヨガ（M）★	27 10:00 朝のフローヨガ（C）★〜★★ 19:30 疲れをいやすナイトヨガ（Y）★	28 8:30 骨盤ケア&リラックス（C）★ 10:15 太陽礼拝&リストラティブ（C）★〜★★	29 8:30 はじめてのヨガクラス（M）★ 10:15 頭のカッサとヨガ（M）★
30 10:00 やさしいヨガクラス（C）★						