

2026年8月 8月のテーマ「夏を楽しむ！」

M : momoko担当レッスン、C : chihiro担当レッスン
 Y : yurika担当レッスン、R : ryo担当レッスン、U : yuu担当レッスン
 レッスン強度の目安 ★…やさしい ★★…少しだけ頑張る！ ★★★…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
27	28	29	30	31	1 9:00～10:15 季節の養生ケア (C) ★ 10:30～11:45 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★★	2 9:00～10:15 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:30～11:45 足から整える朝ヨガ(M) ★★
3 10:00～11:15 月曜日のととのえヨガ (C) ★	4 18:30～19:30 夜のやさしいリラックスヨガ (R) ★	5 10:00～11:15 ゆるヨガ (C) ★ onlineお休み	6 10:00～11:15 足から整える朝ヨガ (M) ★★	立秋 7 10:00～11:15 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★～★★ 18:30～19:30 季節のリラックスヨガ (Y) ★	8 6:45～7:45 サマータイム早朝ヨガ (C) ★～★★ 8:30～9:30 ピラティス初級 (C) ★★ 10:00～11:00 やさしい筋トレヨガ (R) ★★	9 9:00～10:15 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★～★★★ 10:30～11:45 はじめてのヨガクラス (M) ★★
10 10:00～11:00 ピラティス初級 (C) ★★	11 9:00～10:15 足から整える朝ヨガ (M) ★★ 10:30～11:45 はじめてのヨガクラス (M) ★	12 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	新月 13 10:00～11:15 しっかり動くデトックスフローヨガ (M) ★～★★★ 18:30～19:30 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★	14 10:00～11:15 朝のカラダ巡らせヨガ (Y) ★～★★	15 9:00～10:15 呼吸とゆったり動くヨガ(Y) ★～★★ 10:30～11:45 ヨガと少しの瞑想 (R) ★～★★	16 8:00～9:00 朝のカラダ巡らせヨガ (Y) ★～★★ 9:30～10:30 足から整える朝ヨガ (M) ★★ 11:00～12:00 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ(M) ★
17 10:00～11:15 月曜日のととのえヨガ(C) ★	18 10:00～11:15 しっかり動くデトックスフローヨガ (M) ★～★★★	19 10:00～11:15 骨盤ケア&リラックス (C) ★～★★ 18:30～19:30 夜のやさしいリラックスヨガ (R) ★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	20 10:00～11:15 はじめてのヨガクラス (M) ★	21 10:00～11:00 ピラティス初級 (C) ★★ 18:30～19:30 季節のリラックスヨガ (Y) ★	22 9:00～10:15 朝のカラダ巡らせヨガ (Y) ★～★★ 10:30～12:00 夏の疲れをいやすご褒美ヨガ (C) ★～★★ 2チケット消化クラス(90分)	23 9:00～10:00 美姿勢ピラティス (C) ★～★★★ 10:30～11:30 ベーシックヨガ (U) ★～★★
24 10:00～11:15 夏の疲れを癒すリラックスヨガ (C) ★	25 10:00～11:15 足から整える朝ヨガ (M) ★★ 18:30～19:30 月末限定！番りで満たすご褒美ヨガ (M) ★	26 9:30～10:30 夏の疲れを癒すリラックスヨガ (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) ★	27 10:00～11:15 しっかり動くデトックスフローヨガ (M) ★～★★★ 18:30～19:30 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★	満月 28 10:00～11:15 朝のカラダ巡らせヨガ (Y) ★～★★	29 6:45～7:45 サマータイム早朝ヨガ (C) ★～★★ 8:30～9:30 足から整える朝ヨガ (M) ★★ 10:00～11:00 はじめてのヨガクラス (M) ★	30 studio suu 真夏のヨガフェス& すきなものマルシェ
31 10:00～11:15 月曜日のととのえヨガ(C) ★						