

studio suu

4 2026

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
30	31	1	2 ● 満月	3	4	5
		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 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★	10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	9:00 やさしい太陽礼拝 (Y) ★ 10:30 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★	9:00 骨盤ケア&リラックス (C) ★ 10:30~11:30[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★~★★★
6 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	7 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★	8 10:00 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★ 18:30 ベーシックヨガ (R) ★ 20:45 onlineお休み	9 10:00 足から整える朝ヨガ (M) ★★ 13:30~14:30 季節の香りとヨガ (M) ★	10 10:00~11:00[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★~★★★ 18:30 春のリラックスヨガ (Y) ★	11 8:00~9:00 季節の養生ケア (C) ★ 9:30~10:30 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★ 11:00~12:00 ヨガと少しの瞑想 (R) ★~★★	12 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] 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) ★
13 10:00 月曜日のととのえヨガ (C) ★	14 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) ★	15 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) ★	16 10:00 春のデトックスフローヨガ (M) ★★ 18:30 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★	17 ● 新月 10:00 季節の養生ケア (C) ★	18 9:00 呼吸とゆったり動くヨガ (Y) ★~★★ 10:30 はじめてのヨガクラス (M) ★ 13:30~15:00 暮らしが整う 私と手帖のスヌメ	19 9:00 やさしいヨガクラス (C) ★ 10:30~11:30[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★~★★★
20 10:00 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★	21 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 11:30~12:30 季節の香りとヨガ (M) ★	22 10:00 骨盤ケア&リラックス (C) ★~★★ 18:30 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) ★	23 10:00 足から整える朝ヨガ (M) ★★	24 10:00~11:00[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★~★★★ 18:30 春のリラックスヨガ (Y) ★	25 8:00~9:00[60分クラス] ヨガと瞑想とシンキングボウル (C) ★ 9:30~10:30[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★~★★★ 11:00~12:00[60分クラス] 太陽礼拝と静のバランスヨガ (R) ★★	26 9:00 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)
27 10:00 月曜日のととのえヨガ (C) ★	28 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) ★	29 9:00~10:00[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★~★★★ 10:30~12:00 月礼拝&リストラティブ (C) ★★ 2チケット消化クラス(90分) 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	30 10:00 美背中ヨガ (M) ★ 18:30 月末限定！香りで満たすぐ褒美ヨガ (M) ★			