

studio suu

3

2026



mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

23	24	25	26	27	28	1
					9:00 春のデトックスフローヨガ (M) ★★ 10:30 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★ 13:30~15:00 月イチ養生ジャーナリングの会	8:00~9:00[60分クラス] すっきりモーニングフローヨガ (C) ★★ 9:30~10:30[60分クラス] 骨盤ケア&リラックス (C) ★ 11:00~12:00[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★★★★
2	3 満月	4	5	6	7	8
10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★	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) ★	10:00 足から整える朝ヨガ (M) ★★ 18:30 季節の香りとヨガ (M) ★	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) ★	9:00 呼吸とゆったり動くヨガ (Y) ★~★★ 10:30 ヨガと少しの瞑想 (R) ★~★★	9:00 季節の養生ケア (春) (C) ★ 10:30 月礼拝&リストラティブ (C) ★★
9	10	11	12	13	14	15
10:00 月曜日のととのえヨガ (C) ★	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) ★	10:00~11:00[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) ★	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) ★	10:00 やさしいヨガクラス (C) ★ 18:30 春のリラックスヨガ (Y) ★	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] 春のデトックスフローヨガ (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) ★ 18:30~21:00 suuオフ会@ワイン酒場	8:00~9:00[60分クラス] ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★ 9:30~10:30[60分クラス] ヨガと瞑想とシンキングボール (C) ★~★★ 11:00~12:00[60分クラス] 太陽礼拝と静のバランスヨガ (R) ★★
16	17	18	19 新月	20	21	22
10:00~11:00[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★~★★★★	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) ★	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) ★	10:00 足から整える朝ヨガ (M) ★★ 18:30 季節の香りとヨガ (M) ★	9:00 春のリラックスヨガ (Y) ★ 10:30 ヨガと少しの瞑想 (R) ★~★★	9:00 やさしい太陽礼拝 (Y) ★ 10:30~12:00 【2チケット消化】特別レッスン 1週間の疲れをほぐ陰ヨガ (M) ★	9:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:30 月イチ！頭のかっさとヨガ (M) ★
23	24	25	26	27	28	29
10:00 春のリラックスヨガ (Y) ★	10:00 足から整える朝ヨガ (M) ★★ 11:30 \NEW/ はじめてのヨガクラス (M) ★ ※18:30のクラスはお休みです	10:00~11:00[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★~★★★★ 18:30 リラックスヨガ (肩甲骨) (R) ★ 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) ★ 19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	9:00 春のデトックスフローヨガ (M) ★★ 10:30 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★ 13:30~15:00 月イチ養生ジャーナリングの会	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 【2チケット消化】特別レッスン 春のゆらぎケア~自律神経ととのえ ヨガ~ (C) ★
30	31					
10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	10:00 季節の香りとヨガ (M) ★ 18:30 夜の深呼吸と陰ヨガ (M) ★					