

2026年11月

11月のテーマ「suu感謝祭！五感で秋を楽しむ」

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 : yu担当レッスン  
studio suuのレッスンはすべてベーシックで、どなたでも安心してご参加いただける内容です。  
赤字のレッスンは、強めの内容になっていますのでしっかり動きたい方におすすめです！

| 月曜日                                                                                            | 火曜日                                                                                                        | 水曜日                                                                                                                                              | 木曜日                                                                                                  | 金曜日                                                                                              | 土曜日                                                                                                                                  | 日曜日                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26                                                                                             | 27                                                                                                         | 28                                                                                                                                               | 29                                                                                                   | 30                                                                                               | 31                                                                                                                                   | 1                                                                                                                                                                  |
| <div>新月 2</div> <div>10:00～11:00<br/>コアトレ（ピラティス）（C）</div>                                      | <div>3</div> <div>9:00～10:15<br/>はじめてのヨガクラス（M）</div> <div>10:30～11:45<br/>足から整える朝ヨガ（M）</div>               | <div>4</div> <div>10:00～11:15<br/>呼吸とゆったり動くヨガ（Y）</div> <div>20:45 online45分<br/>おやすみ前のリラックスヨガ（C）</div>                                           | <div>5</div> <div>10:00～11:15<br/>シャキッと目覚める動くヨガ（M）</div> <div>18:30～19:30<br/>眠れるキャンドルナイトヨガ（C）</div> | <div>6</div> <div>10:00～11:15<br/>やさしいヨガクラス（C）</div>                                             | <div>7</div> <div>9:00～10:15<br/>太陽礼拝&amp;リストラティブ（C）</div> <div>10:30～11:30<br/>腰肩ストレッチヨガ（C）</div>                                   | <div>8</div> <div>8:00～9:00<br/>ベーシックヨガ（U）</div> <div>9:30～10:30<br/>足から整える朝ヨガ（M）</div> <div>11:00～12:00<br/>はじめてのヨガクラス（M）</div>                                   |
| <div>9</div> <div>10:00～11:15<br/>月曜日のととのえヨガ（C）</div>                                          | <div>10</div> <div>10:00～11:15<br/>秋を迎える肩リセットヨガ（M）</div>                                                   | <div>11</div> <div>10:00～11:15<br/>ゆるヨガ（筋膜リリース）（C）</div> <div>20:45 online45分<br/>おやすみ前のリラックスヨガ（C）</div>                                         | <div>12</div> <div>10:00～11:15<br/>はじめてのヨガクラス（M）</div>                                               | <div>13</div> <div>10:00～11:00<br/>コアトレ（ピラティス）（C）</div> <div>18:30～19:30<br/>季節のリラックスヨガ（Y）</div> | <div>14</div> <div>8:00～9:00<br/>季節の養生ケア（C）</div> <div>9:30～10:30<br/>骨盤ケア&amp;リラックス（C）</div> <div>11:00～12:00<br/>ヨガと少しの瞑想（R）</div> | <div>15</div> <div>9:00～10:15<br/>朝のカラダ巡らせヨガ（Y）</div> <div>10:30～11:45<br/>秋を迎える肩リセットヨガ（M）</div>                                                                   |
| <div>16</div> <div>10:00～11:15<br/>ゆるヨガ（筋膜リリース）（C）</div>                                       | <div>17</div> <div>10:00～11:15<br/>足から整える朝ヨガ（M）</div> <div>18:30～19:30<br/>いやしのプラネタリウムヨガ（M）</div>          | <div>18</div> <div>10:00～11:15<br/>腰肩ストレッチヨガ（C）</div> <div>20:45 online45分<br/>おやすみ前のリラックスヨガ（C）</div>                                            | <div>19</div> <div>10:00～11:15<br/>シャキッと目覚める動くヨガ（M）</div>                                            | <div>20</div> <div>10:00～11:15<br/>呼吸とゆったり動くヨガ（Y）</div>                                          | <div>21</div> <div>9:00～10:15<br/>ヨガと少しの瞑想（R）</div> <div>10:30～11:30<br/>筋トレヨガ（R）</div>                                              | <div>22</div> <div>9:00～10:00<br/>はじめてのヨガクラス（M）</div> <div>10:30～12:00<br/>月イチ！頭のかっさとヨガ（M）</div> <div>2チケット消化クラス（90分）</div> <div>13:00～14:00<br/>まんなか整うヨガ（U）</div> |
| <div>23</div> <div>9:00～10:15<br/>季節のリラックスヨガ（Y）</div> <div>10:30～11:45<br/>楽しく動くフローヨガ（M）</div> | <div>満月 24</div> <div>10:00～11:15<br/>秋を迎える肩リセットヨガ（M）</div> <div>18:30～19:30<br/>月末限定！香りで満たすご褒美ヨガ（M）</div> | <div>25</div> <div>9:30～10:30<br/>カラダ潤す呼吸とヨガ（C）</div> <div>11:00～12:00<br/>コアトレ（ピラティス）（C）</div> <div>20:45 online45分<br/>おやすみ前のリラックスヨガ（C）★</div> | <div>26</div> <div>10:00～11:15<br/>はじめてのヨガクラス（M）</div> <div>18:30～19:30<br/>海辺のリラックスヨガ（R）</div>      | <div>27</div> <div>10:00～11:15<br/>ゆるヨガ（筋膜リリース）（C）</div>                                         | <div>28</div> <div>studio suu感謝祭<br/>@新産住拓<br/>TOBIRAlounge<br/>10:00～15:00<br/>入場無料！</div>                                          | <div>29</div> <div>9:00～10:00<br/>月礼拝&amp;リストラティブ（C）</div> <div>10:30～11:30<br/>足から整える朝ヨガ（M）</div>                                                                 |
| <div>30</div> <div>10:00～11:15<br/>骨盤ケア&amp;リラックス（C）</div>                                     |                                                                                                            |                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                    |