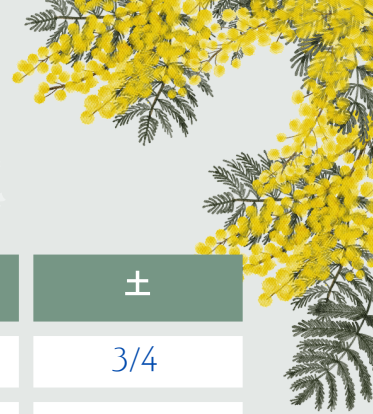


# ever.YOGA and FITNESS

## ヨガクラススケジュール

### 【2022年3月】



月	火	水	木	金	土
2/27	2/28	3/1	3/2	3/3	3/4
9:30~10:30 股関節ほぐしヨガ Kanako	9:30~10:30 リラックスヨガ Kanako	9:30~10:30 オープンチェスト ヨガ Misato  19:30~20:30 浮腫み撃退ヨガ Misato	9:30~10:30 柔軟性アップヨガ Misato	9:30~10:30 骨盤周り整えヨガ Misato  19:30~20:30 背中スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 首肩周りスッキリ ヨガ Misato
3/6	3/7 	3/8	3/9	3/10	3/11
9:30~10:30 リラックスヨガ Kanako	9:30~10:30 伸び伸び背中ヨガ Kanako	9:30~10:30 骨盤周り整えヨガ Misato  19:30~20:30 月礼拝ヨガ Misato	9:30~10:30 リラックス デトックスヨガ Misato	9:30~10:30 優しいパワーヨガ Misato  19:30~20:30 ぐっすりヨガ Misato	10:00~11:00 捻りヨガ Misato
3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18
9:30~10:30 太陽礼拝ヨガ Kanako	9:30~10:30 姿勢改善ヨガ Kanako	9:30~10:30 お腹周りスッキリ ヨガ Misato  19:30~20:30 リラックス デトックスヨガ Misato	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30~10:30 前屈ヨガ Misato  19:30~20:30 美脚ヨガ Misato	8:00~9:00 太陽礼拝マスター Misato
3/20	3/21	3/22 	3/23	3/24	3/25
9:30~10:30 下半身ほぐしヨガ Kanako	10:00~11:00 オープンチェスト ヨガ Misato	9:30~10:30 優しいパワーヨガ Misato  19:30~20:30 アロマ×キャンドル ヨガ Misato	9:30~10:30 背中シャキッとヨガ Misato	9:30~10:30 柔らかかばかばかヨガ Kanako	10:00~11:00 肩周りスッキリ Saki
3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1
9:30~10:30 太陽礼拝ヨガ Kanako	9:30~10:30 姿勢改善ヨガ Kanako	9:30~10:30 お腹周りスッキリ ヨガ Misato  19:30~20:30 リラックス デトックスヨガ Misato	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30~10:30 前屈ヨガ Misato  19:30~20:30 美脚ヨガ Misato	10:00~11:00 自律神経整えヨガ Misato

