

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2023年4月】



月	火	水	木	金	土	日
3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2
9:30~10:30 脚スッキリヨガ Kanao	9:30~10:30 疲労回復ヨガ Kanao	9:30~10:30 巡りアップヨガ Misato 19:30~20:30 リラックス フローヨガ Misato	9:30~10:30 骨盤周り スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 デトックスヨガ Misato 19:30~20:30 ゆるめるヨガ Misato	10:00~11:00 自律神経整えヨガ Misato	10:00~11:00 胸を開くヨガ Kana
4/3	4/4	4/5	4/6 🌕	4/7	4/8	4/9
9:30~10:30 体幹強化ヨガ Kanao	9:30~10:30 頭スッキリヨガ Kana	9:30~10:30 お腹引き締めヨガ Misato 19:30~20:30 疲労回復ヨガ Misato	9:30~10:30 リラックス デトックスヨガ Misato	9:30~10:30 骨盤周り整えヨガ Misato 19:30~20:30 浮腫み撃退ヨガ Misato	10:00~11:00 首肩周り整えヨガ Misato	
4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16
9:30~10:30 柔軟性アップヨガ Kanao	9:30~10:30 股関節ほぐしヨガ Saki	9:30~10:30 背中スッキリヨガ Misato 19:30~20:30 優しい捻りヨガ Misato	9:30~10:30 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 リンパデトックス ヨガ Misato	10:00~11:00 伸び伸びヨガ Misato	10:00~11:00 腸活ヨガ Kana
4/17	4/18	4/19	4/20 🌑	4/21	4/22	4/23
9:30~10:30 骨盤整えヨガ Saki	9:30~10:30 優しい捻りヨガ Saki	9:30~10:30 首肩周り スッキリヨガ Misato 19:30~20:30 月礼拝ヨガ Misato	9:30~10:30 月礼拝ヨガ Misato	9:30~10:30 骨盤周り スッキリヨガ Misato 19:30~20:30 ゆったり伸びヨガ Misato	10:00~11:00 優しいパワーヨガ Misato	
4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
9:30~10:30 背面ほぐしヨガ Kanao	9:30~10:30 胸を開くヨガ Kana	9:30~10:30 後屈チャレンジ ヨガ Misato 19:30~20:30 リラックス フローヨガ Misato	9:30~10:30 前屈ヨガ Misato	9:30~10:30 背中スッキリヨガ Misato 19:30~20:30 ゆるめるヨガ Misato	10:00~11:00 肩凝り解消ヨガ Misato	10:00~11:00 頭スッキリヨガ Kana

