

# ever.YOGA and FITNESS

## ヨガクラススケジュール

### 【2023年5月】

月	火	水	木	金	土	日
5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6 	5/7
9:30~10:30 美背中ヨガ Kanako	9:30~10:30 腸活ヨガ Kana	10:00~11:00 優しい捻りヨガ Misato	10:00~11:00 頭スッキリヨガ Kana	10:00~11:00 月礼拝ヨガ Misato	8:00~9:00 寺ヨガ@真浄院 Misato	10:00~11:00 胸を開くヨガ Jun
5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14
9:30~10:30 太陽礼拝ヨガ Kanako	9:30~10:30 胸を開くヨガ Saki	9:30~10:30 むくみリセットヨガ Kana  19:30~20:30 リンパデトックス ヨガ Misato	9:30~10:30 ゆったりデトックス ヨガ Misato	9:30~10:30 骨盤周り整えヨガ Misato  19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato	10:00~11:00 ゆるゆるバランス ヨガ Misato	10:00~11:00 胸を開くヨガ Kana
5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20 	5/21
9:30~10:30 ゆるめる股関節ヨガ Kanako	9:30~10:30 太陽礼拝ヨガ Saki	9:30~10:30 背中スッキリヨガ Misato  19:30~20:30 ゆったりフローヨガ Misato	9:30~10:30 首肩リセットヨガ Misato	9:30~10:30 ゆったりフローヨガ Kana  19:30~20:30 月礼拝ヨガ Misato	8:00~9:00 前屈ヨガ Misato	10:00~11:00 頭すっきりヨガ Kana
5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28
9:30~10:30 代謝アップヨガ Kanako	9:30~10:30 腸活ヨガ Kana	9:30~10:30 お腹周りスッキリ ヨガ Misato  19:30~20:30 背中スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 オープンチェスト ヨガ Misato	9:30~10:30 むくみリセットヨガ Kana  19:30~20:30 美姿勢ヨガ Misato	10:00~11:00 デトックスヨガ Misato	10:00~11:00 胸を開くヨガ Jun
5/29	5/30	5/31	<div data-bbox="758 1848 1500 2184" data-label="Text"> <p>お知らせ</p> <p>体験レッスン後当日入会で体験料が1,000円オフ！ さらに1,000円相当のプレゼント付き！ お得な春の入会キャンペーン開催中です。 体験会はありません。初めての方は好きなレ ッスンをお選びいただき、ご予約ください。</p> </div>			
9:30~10:30 首肩すっきりヨガ Kanako	9:30~10:30 ゆったりフローヨガ Kana	9:30~10:30 首肩リセットヨガ Misato  19:30~20:30 リンパデトックス ヨガ Misato				