



ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2023年6月】

月	火	水	木	金	土	日
5/29	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4 
9:30~10:30 首肩すっきりヨガ Kana	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	9:30~10:30 背中スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 頭スッキリヨガ Kana 19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato	10:00~11:00 股関節ヨガ Misato	10:00~11:00 腸活ヨガ Kana
6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11
9:30~10:30 捻りヨガ Kana	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 優しい捻りヨガ Misato	9:30~10:30 デトックスヨガ Misato	9:30~10:30 首肩すっきりヨガ Kana 19:30~20:30 お腹スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 ゆるゆるバランス ヨガ Misato	9:30~10:30 腰回りほぐしヨガ Jun
6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18 
9:30~10:30 免疫アップヨガ Kana	9:30~10:30 むくみリセットヨガ Kana	9:30~10:30 脚すっきりヨガ Saki 19:30~20:30 リンパデトックス ヨガ Misato	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ 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 太陽礼拝ヨガ Misato	10:00~11:00 頭スッキリヨガ Kana
6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25
9:30~10:30 股関節ほぐしヨガ Kana	9:30~10:30 腰まわりほぐしヨガ Saki	9:30~10:30 捻りヨガ Misato 19:30~20:30 ゆるめるヨガ Misato	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30~10:30 腸活ヨガ Kana 19:30~20:30 オープンチェスト ヨガ Misato	10:00~11:00 優しい後屈ヨガ Misato	10:00~11:00 腰回りほぐしヨガ Jun
6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	<div data-bbox="1139 1809 1554 2192" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>お知らせ 【時間変更】 11日(日)9:30から 17日(土)8:00から</p> <p>ヨガで心も身体も爽やかに♪ 入会キャンペーン開催中です。 体験会はございません。 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 脚すっきりヨガ Kana	9:30~10:30 ゆったりフローヨガ Kana	9:30~10:30 股関節ヨガ Misato 19:30~20:30 美姿勢ヨガ Misato	9:30~10:30 前屈ヨガ Misato	9:30~10:30 むくみリセットヨガ Kana 19:30~20:30 アロマ×キャンドル ヨガ Misato		