

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2023年7月】



月	火	水	木	金	土	日
6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2
					10:00~11:00 オープンチェスト ヨガ Misato	10:00~11:00 優しい太陽礼拝 Kana
7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9
9:30~10:30 背面ほぐしヨガ Kana	9:30~10:30 脚すっきりヨガ Saki	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato 19:30~20:30 ゆるめるヨガ Misato	9:30~10:30 ゆるめるヨガ Misato.H	9:30~10:30 お尻ヨガ Kana 19:30~20:30 浮腫み撃退ヨガ Misato	10:00~11:00 脂肪燃焼ヨガ Misato	10:00~11:00 腸活ヨガ Kana
7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16
9:30~10:30 お腹引き締めヨガ Kana	9:30~10:30 胸をひらくヨガ Saki	9:30~10:30 ゆるめるヨガ Misato.H 19:30~20:30 優しい捻りヨガ Misato	9:30~10:30 優しいフローヨガ Misato	9:30~10:30 頭スッキリヨガ Kana 19:30~20:30 リンパデトックスヨ ガ Misato	8:00~9:00 股関節ヨガ Misato	10:00~11:00 脚すっきりヨガ Jun
7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23
8:00~10:45 2周年記念 イベント ヨガ+サットサンガ (デザートプレート+ ドリンク付2,000円)	9:30~10:30 優しい太陽礼拝 Kana	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato 19:30~20:30 月礼拝ヨガ Misato	9:30~10:30 お腹すっきりヨガ Misato	9:30~10:30 腸活ヨガ Kana 19:30~20:30 ゆるゆるバランス ヨガ Misato	10:00~11:00 美姿勢ヨガ Misato	10:00~11:00 脚すっきりヨガ Jun
7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30
9:30~10:30 首肩すっきりヨガ Kana	9:30~10:30 お尻ヨガ Kana	9:30~10:30 美背中ヨガ Misato 19:30~20:30 ゆるめるヨガ Misato	9:30~10:30 デトックスヨガ Misato	9:30~10:30 優しい太陽礼拝 Kana 19:30~20:30 アロマ×キャンドル ヨガ Misato	10:00~11:00 足腰しっかりヨガ Misato	10:00~11:00 頭すっきりヨガ Kana
7/31						
9:30~10:30 太陽礼拝ヨガ Kana						