

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2023年8月】

月	火	水	木	金	土	日
	8/1	8/2 	8/3	8/4	8/5	8/6
	9:30~10:30 自律神経整えヨガ Saki	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30~10:30 優しい捻りヨガ Misato	9:30~10:30 伸び伸び背中 Kanako	10:00~11:00 オープンチェスト ヨガ Misato	10:00~11:00 お尻ヨガ Kana
		19:30~20:30 月礼拝ヨガ Misato			19:30~20:30 浮腫み撃退ヨガ Misato	
8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13
9:30~10:30 柔らか股関節ヨガ Kanako	9:30~10:30 頭すっきりヨガ Kana	9:30~10:30 前屈ヨガ Misato	9:30~10:30 背骨柔らかヨガ Misato	10:00~11:00 浮腫みすっきりヨガ Kana	10:00~11:00 デトックスヨガ Misato	9:30~10:30 優しい太陽礼拝 Kana
		19:30~20:30 ゆるめるヨガ Misato				
8/14	8/15	8/16 	8/17	8/18	8/19	8/20
8/14(月)~18(金) ヨガ・フィットネス 夏季休業				8:00~9:00 股関節ヨガ Misato	10:00~11:00 リンパデトックス ヨガ Jun	
8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27
9:30~10:30 お腹引き締めヨガ Kanako	9:30~10:30 お尻ヨガ Kana	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato	9:30~10:30 ゆるめるヨガ Misato.H	9:30~10:30 頭すっきりヨガ Kana	10:00~11:00 美姿勢ヨガ Misato	10:00~11:00 リンパデトックス ヨガ Jun
		19:30~20:30 自律神経整えヨガ Misato		19:30~20:30 リラックス フローヨガ Misato		
8/28	8/29	8/30	8/31 			
9:30~10:30 下半身ほぐしヨガ Kanako	9:30~10:30 太陽礼拝ヨガ Saki	9:30~10:30 美背中ヨガ Misato	9:30~10:30 デトックスヨガ Misato			
		19:30~20:30 月礼拝ヨガ Misato				