

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2023年9月】

月	火	水	木	金	土	日
				9/1	9/2	9/3
				9:30～10:30 伸び伸びヨガ Misato 19:30～20:30 ぐっすりヨガ Misato	10:00～11:00 前屈ヨガ Misato	10:00～11:00 浮腫み解消ヨガ Kana
9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10
9:30～10:30 夏の疲れを癒すヨガ Kanao	9:30～10:30 自律神経整えヨガ Saki	9:30～10:30 美しくれヨガ Misato 19:30～20:30 ゆるめるヨガ Misato	9:30～10:30 背骨柔らかくヨガ Misato	10:00～11:00 首肩スッキリヨガ Misato 19:30～20:30 腰痛予防ヨガ Misato	10:00～11:00 捻りヨガ Misato	9:30～10:30 背中をほぐすヨガ Jun
9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17
9:30～10:30 股関節ほぐしヨガ Kanao	9:30～10:30 腰周りスッキリヨガ Saki	9:30～10:30 足腰強化ヨガ Misato 19:30～20:30 浮腫み解消ヨガ Misato	9:30～10:30 コア強化ヨガ Misato	9:30～10:30 伸び伸びヨガ Saki 夜ヨガクラス お休みです	10:00～11:00 胸を開くヨガ Jun	10:00～11:00 優しいフローヨガ Kana
9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24
10:00～11:00 脚スッキリヨガ Kanao	9:30～10:30 首肩スッキリヨガ Saki	9:30～10:30 内蔵スッキリヨガ Misato 19:30～20:30 自律神経整えヨガ Misato	9:30～10:30 ゆるめるヨガ Misato.H	9:30～10:30 背中すっきりヨガ Misato 19:30～20:30 リラックスヨガ Misato	10:00～11:00 太陽礼拝ヨガ Misato	10:00～11:00 背中をほぐすヨガ Jun
9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	
9:30～10:30 捻りヨガ Kanao	9:30～10:30 肩甲骨ヨガ Misato	9:30～10:30 肩凝りスッキリヨガ Misato 19:30～20:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30～10:30 デトックスヨガ Misato	9:30～10:30 美背中ヨガ Misato 19:30～20:30 月礼拝ヨガ Misato	10:00～11:00 リンパデトックス ヨガ Jun	