

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