DOICHI
ever.
CAFE&FITNESS

ever.YOGA and FITNESS
ヨガクラススケジュール
【2023年10月】

月	火	水	木	金	土	日
10/30	10/31					10/1
9:30～10:30 代謝アップヨガ Kanako	10:00～11:00 デトックスヨガ Saki					10:00～11:00 呼吸を深めるヨガ Kana
10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8
9:30～10:30 太陽礼拝 Kanako	9:30～10:30 自律神経整えヨガ Saki	9:30～10:30 股関節ほぐしヨガ Misato 19:30～20:30 浮腫みスッキリヨガ Misato	9:30～10:30 首肩スッキリヨガ Misato	9:30～10:30 骨盤底筋ヨガ Misato 19:30～20:30 胸を開くヨガ Misato	10:00～11:00 伸び伸びヨガ Misato	10:00～11:00 脚スッキリヨガ Jun
10/9	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15
10:00～11:00 ペアヨガ Kanako	9:30～10:30 肩周りほぐしヨガ Saki	9:30～10:30 優しい捻りヨガ Misato 19:30～20:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30～10:30 胸を開くヨガ Saki	9:30～10:30 ゆるめるヨガ Misato.H 19:30～20:30 アロマ×キャンドル ヨガ Misato.H	10:00～11:00 お腹引き締めヨガ Misato	8:00-9:00 太陽礼拝 Misato
10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22
10:00～11:00 美背中ヨガ Kanako	9:30～10:30 骨盤周り整えヨガ Misato	9:30～10:30 ゆるめるヨガ Misato.H 19:30～20:30 背中ほぐしヨガ Misato	9:30～10:30 ゆるめるヨガ Misato.H	9:30～10:30 首肩スッキリヨガ 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 ゆるめるヨガ Misato.H
10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29
9:30～10:30 疲労回復ヨガ Kanako	9:30～10:30 優しい後屈ヨガ Misato	9:30～10:30 自律神経整えヨガ Misato 19:30～20:30 骨盤底筋ヨガ Misato	9:30～10:30 コア強化ヨガ Misato	9:30～10:30 デトックスヨガ Misato 19:30～20:30 月礼拝ヨガ Misato	10:00～11:00 バランスヨガ Misato	10:00～11:00 巡りをよくする ヨガ Jun 10/30・31