

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2023年11月】

月	火	水	木	金	土	日
		11/1	11/2	11/3	11/4	11/5
		9:30~10:30 代謝アップヨガ Misato 19:30~20:30 内臓養生ヨガ Misato	9:30~10:30 ゆるめるヨガ Misato.H	休講	10:00~11:00 オープンチェスト ヨガ Misato	10:00~11:00 腰・背中をほぐす ヨガ Jun
11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12
9:30~10:30 バランスヨガ Misato	9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Saki	9:30~10:30 股関節ほぐしヨガ Misato 19:30~20:30 肩凝り解消ヨガ Misato	9:30~10:30 背中美人ヨガ Misato	9:30~10:30 免疫アップヨガ Misato 19:30~20:30 月礼拝 Misato	10:00~11:00 伸び伸びヨガ Misato	10:00~11:00 巡りをよくする ヨガ Jun
11/13 ●	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19
休講	9:30~10:30 体幹アップヨガ Saki	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato 19:30~20:30 リンパデトックス ヨガ Misato	9:30~10:30 ゆるめるヨガ Misato.H	9:30~10:30 前屈ヨガ Misato 19:30~20:30 アロマ×キャンドル ヨガ Misato	10:00~11:00 美しくヨガ Misato	10:00~11:00 腰・背中をほぐす ヨガ Jun
11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26
9:30~10:30 ゆるめるヨガ Misato.H	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Saki	9:30~10:30 ゆったりフローヨガ Misato 夜ヨガ休講	休講	9:30~10:30 優しい後屈ヨガ Misato 19:30~20:30 浮腫み解消ヨガ Misato	10:00~11:00 柔軟アップヨガ Misato	8:00~9:00 太陽礼拝 Misato
11/27 ●	11/28	11/29	11/30			
9:30~10:30 デトックスヨガ Misato	9:30~10:30 優しい捻りヨガ Misato	9:30~10:30 内臓養生ヨガ Misato 19:30~20:30 骨盤底筋ヨガ Misato	9:30~10:30 腰痛予防ヨガ Misato			