

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2023年12月】

月	火	水	木	金	土	日
				12/1	12/2	12/3
				9:30～10:30 リリースヨガ Misato 19:30～20:30 肩凝り解消ヨガ Misato	10:00～11:00 伸び伸びヨガ Misato	10:00～11:00 お尻ストレッチ ヨガ Jun
12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10
休講	9:30～10:30 自律神経整えヨガ Saki	9:30～10:30 バランス調整ヨガ Misato 19:30～20:30 キャンドルヨガ Misato.H	9:30～10:30 ねじりヨガ Misato.H	9:30～10:30 ツイストヨガ Misato 19:30～20:30 代謝アップヨガ Misato	10:00～11:00 美姿勢ヨガ Misato	10:00～11:00 温活ヨガ Jun
12/11	12/12	12/13 	12/14	12/15	12/16	12/17
9:30～10:30 足腰強化ヨガ Misato	9:30～10:30 背中スッキリヨガ Misato	9:30～10:30 骨盤底筋鍛えるヨガ Saki 19:30～20:30 デトックスヨガ Misato	9:30～10:30 前屈ヨガ Misato	9:30～10:30 ヒップアップヨガ Misato 19:30～20:30 柔軟アップヨガ Misato	10:00～11:00 お腹引き締めヨガ Misato	10:00～11:00 太陽礼拝 Misato
12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
休講	9:30～10:30 体幹アップヨガ Saki	9:30～10:30 優しい後述ヨガ Misato 19:30～20:30 冬の養生ヨガ Misato.H	9:30～10:30 背骨ゆるめるヨガ Misato.H	9:30～10:30 バランス調節ヨガ Misato 19:30～20:30 背中スッキリヨガ Misato	10:00～11:00 足腰強化ヨガ Misato 13:30～ お味噌作り @段十ろう	休講 13:30～ お味噌作り @段十ろう
12/25	12/26	12/27 	12/28	年末年始の営業について 12月29日(金)～1月5日(金)まで おやすみさせていただきます。 年始は1月6日(土)より営業開始いたします。		
9:30～10:30 頭スッキリヨガ Misato	9:30～10:30 リラックスフロー ヨガ Misato	朝ヨガ 休講 19:30～20:30 月礼拝 Misato	9:30～10:30 太陽礼拝 Misato			