

# 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	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
				19:30~20:30 肩凝り解消ヨガ Misato		
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	9:30~10:30 ねじりヨガ Misato.H	9:30~10:30 ツイストヨガ Misato	10:00~11:00 美姿勢ヨガ Misato	10:00~11:00 温活ヨガ Jun
		19:30~20:30 キャンドルヨガ Misato.H		19:30~20:30 代謝アップヨガ Misato		
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	9:30~10:30 前屈ヨガ Misato	9:30~10:30 ヒップアップヨガ Misato	10:00~11:00 お腹引き締めヨガ Misato	10:00~11:00 太陽礼拝 Misato
		19:30~20:30 デトックスヨガ Misato		19:30~20:30 柔軟アップヨガ 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	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	10:00~11:00 足腰強化ヨガ Misato	休講
		19:30~20:30 冬の養生ヨガ Misato.H		19:30~20:30 背中スッキリヨガ Misato	13:30~ お味噌作り @段十ろう	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	
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	9:30~10:30 太陽礼拝 Misato		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。	
		19:30~20:30 月礼拝 Misato				