

# ever.YOGA and FITNESS

## ヨガクラススケジュール

【2024年1月】

月	火	水	木	金	土	日
1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7
休	休	9:30~11:00 新年特別クラス サンカルパ太陽礼拝 Maru&Misato	休	休	10:00~11:00 コア燃焼ヨガ Misato	10:00~11:00 胸を開くヨガ Jun
1/8	1/9	1/10	1/11 	1/12	1/13	1/14
休講	9:30~10:30 前屈深めるヨガ Saki	9:30~10:30 オープンチェスト ヨガ Misato 19:30~20:30 キャンドルヨガ Misato.H	9:30~10:30 内臓養生ヨガ Misato	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato 19:30~20:30 月礼拝 Misato	10:00~11:00 デトックス捨り ヨガ Misato	8:00~9:00 太陽礼拝 Misato
1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21
休講	9:30~10:30 背中スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 体幹アップヨガ Saki 19:30~20:30 柔軟アップヨガ Misato	9:30~10:30 ねじりヨガ Misato.H	9:30~10:30 お腹周り引き締め ヨガ Misato 19:30~20:30 首肩周りスッキリ ヨガ Misato	10:00~11:00 バランス調整ヨガ Misato	10:00~11:00 腰まわりを ゆるめるヨガ Jun
1/22	1/23	1/24	1/25	1/26 	1/27	1/28
休講	9:30~10:30 股関節ゆるめるヨガ Saki	休講 19:30~20:30 浮腫みスッキリヨガ Misato	9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato	9:30~10:30 背骨ゆるめるヨガ Misato.H 19:30~20:30 ゆるめるヨガ Misato.H	10:00~11:00 腸活ヨガ Misato	10:00~11:00 温活ヨガ Jun
1/29	1/30	1/31	<div style="background-color: #e0e0e0; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <h3>お知らせ</h3> <p>1月3日(水)は特別クラス開催です。 年始は1月6日(土)より営業開始いたします。 冬季期間は毎週月曜日休講とさせていただきます。 ご迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願いいたします。</p> </div>			
休講	9:30~10:30 バランス調整ヨガ Misato	休講 19:30~20:30 頭スッキリヨガ Misato				