

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2024年2月】

月	火	水	木	金	土	日
1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4
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	9:30~11:00 肩凝り解消ヨガ Misato	9:30~11:00 優しい後屈ヨガ Misato 19:30~20:30 キャンドルヨガ Misato	10:00~11:00 コア燃焼ヨガ Misato	10:00~11:00 胸を開くヨガ Jun
2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10 ●	2/11
9:30~10:30 ねじりヨガ Misato.H	9:30~10:30 デトックスヨガ Saki	9:30~10:30 オープンチェスト ヨガ Misato 19:30~20:30 アロマキャンドル ヨガ Misato.H	9:30~10:30 内臓養生ヨガ Misato	9:30~10:30 ゆるめるヨガ Misato.H 19:30~20:30 月礼拝 Misato	8:00~9:00 初めての アシュタンガヨガ Misato	8:00~9:00 太陽礼拝 Misato
2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18
10:00~11:00 背骨ゆるめるヨガ Misato.H	9:30~10:30 冬の養生ヨガ Misato.H	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 疲れを癒すヨガ Kana	9:30~10:30 お腹周り引き締め ヨガ Misato 19:30~20:30 優しい捻りヨガ Misato	10:00~11:00 バランス調整ヨガ Misato	10:00~11:00 リンパヨガ Jun
2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24 ●	2/25
10:00~ ミモザリース作り ワークショップ	9:30~10:30 腰回りスッキリヨガ Saki	9:30~10:30 ねじりヨガ Misato.H 19:30~20:30 デトックスヨガ Misato	9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato	14:00~15:30 豪雪YOGA リトリート @雪原学舎 参加費1,500円 お申し込みは 雪原学舎まで*	10:00~11:00 浮腫みスッキリ ヨガ Misato	10:00~11:00 温活ヨガ Jun 18:00~ おとこヨガ @スナックリコ
2/26	2/27	2/28	2/29	お知らせ 各種ワークショップのお知らせなどはHPか らご確認ください。 不定期で休講日ございます。迷惑をおかけし ますが何卒よろしく願いいたします。		
休講	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30~10:30 疲れを癒すヨガ Kana 19:30~20:30 ぐっすりヨガ Misato	9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato			