

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2024年3月】

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|--|--|---|--|---|
| <p>お知らせ</p> <p>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。 ♪マークの15日夜ヨガ、23日朝ヨガ、30日朝ヨガはクリスタルボウル音浴クラスで+500円になります。</p> | | | | 3/1 9:30~11:00 優しい後屈ヨガ Misato 19:30~20:30 デトックスヨガ Misato | 3/2 10:00~11:00 リンパ×ヨガ Kana | 3/3 10:00~11:00 巡りをよくする ヨガ Jun |
| 3/4 休講 | 3/5 9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato | 3/6 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 | 3/7 9:30~10:30 優しい太陽礼拝 Kana | 3/8 9:30~10:30 はじめての アシュタンガヨガ Misato 19:30~20:30 月礼拝 Misato | 3/9 10:00~11:00 お腹スッキリ ヨガ Misato | 3/10 10:00~11:00 浮腫スッキリヨガ Jun |
| 3/11 休講 | 3/12 9:30~10:30 自律神経整えるヨガ Saki | 3/13 9:30~10:30 股関節ほぐしヨガ Misato 19:30~20:30 柔軟アップヨガ Misato | 3/14 9:30~10:30 リンパ×ヨガ Kana | 3/15 9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato 19:30~20:30 優しい捻りヨガ ♪ Misato | 3/16 10:00~11:00 バランス調整ヨガ Misato | 3/17 10:00~11:00 肩スッキリヨガ Jun 17:00~18:00 おとこヨガ |
| 3/18 9:30~10:30 ねじりヨガ Misato.H | 3/19 9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato | 3/20 10:00~ 鼻うがい ワークショップ | 3/21 9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato | 3/22 9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato 19:30~20:30 代謝アップヨガ Misato | 3/23 10:00~11:00 優しい太陽礼拝 ♪ Kana | 3/24 10:00~11:00 リンパヨガ Jun |
| 3/25 9:30~10:30 ねじりヨガ Misato.H | 3/26 9:30~10:30 首肩まわりスッキリ ヨガ Saki | 3/27 9:30~10:30 優しいねじりヨガ Misato 9:30~10:30 ゆるめるヨガ Misato.H | 3/28 9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato | 3/29 9:30~10:30 オープンチェスト ヨガ Misato 19:30~20:30 腰まわりスッキリ ヨガ Misato | 3/30 10:00~11:00 太陽礼拝 Misato | 3/31 10:00~11:00 浮腫みスッキリ ヨガ ♪ Misato |