

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2024年4月】

月	火	水	木	金	土	日
4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
休講	9:30~10:30 春の養生ヨガ Saki	9:30~11:00 優しい捻りヨガ Misato 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 夜ヨガ 休講	10:00~11:00 体幹×ヨガ Kana	10:00~11:00 背中をほぐすヨガ Jun
4/8	4/9 ●	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14
休講	9:30~10:30 めぐりアップヨガ Misato	9:30~10:30 オープンチェスト ヨガ Misato 19:30~20:30 月礼拝 Misato	9:30~10:30 骨盤周り整えヨガ Misato	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato 19:30~20:30 アロマキャンドル ヨガ Misato	10:00~11:00 腸活ヨガ Kana	10:00~11:00 胸を開くヨガ Jun
4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21
9:30~10:30 体幹ヨガ Kana	9:30~10:30 内臓養生ヨガ Misato	9:30~10:30 疲労回復ヨガ Misato 19:30~20:30 柔軟アップヨガ Misato	9:30~10:30 骨盤周り整えヨガ Misato	9:30~10:30 腸活ヨガ Kana 19:30~20:30 デトックスヨガ Misato	10:00~11:00 バランス調整ヨガ Misato	10:00~11:00 足腰強化ヨガ Misato
4/22	4/23	4/24 ●	4/25	4/26	4/27	4/28
10:00~ 春の花アソビ会 スワッグ作り ワークショップ	9:30~10:30 デトックスヨガ Saki	休講	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Saki	9:30~10:30 脂肪燃焼ヨガ Misato 19:30~20:30 リセットヨガ Misato	10:00~11:00 太陽礼拝 Misato 18:00~ おとこヨガ @スナックリコ	10:00~11:00 脚スッキリヨガ Jun
4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
9:00~9:45 初めてのピラティス Kana 10:00~11:00 腸活ヨガ Kana 13:30~15:00 爪と足から作る 健康講座	9:30~10:30 春の養生ヨガ Saki	9:30~10:30 代謝アップヨガ Misato 19:30~20:30 ぐっすりヨガ Misato	9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato	9:30~10:30 肩スッキリヨガ Jun	休講	10:00~11:00 優しいフローヨガ Misato 5/6(月) 8:00~9:00 太陽礼拝 Maru