

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2024年5月】

月	火	水	木	金	土	日
		5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
		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	5/7	5/8 	5/9	5/10	5/11	5/12
8:00~9:00 太陽礼拝 Maru	9:30~10:30 優しい後屈ヨガ 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	9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 代謝アップヨガ Jun 19:30~20:30 デトックスヨガ Misato	10:00~11:00 優しい太陽礼拝 Kana	9:20~12:30 寺ヨガリトリート @真浄院
5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19
休講	9:30~10:30 背中をほぐすヨガ Jun	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	9:30~10:30 デトックスヨガ Kana	9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato 19:30~20:30 リラックスヨガ Misato	8:00~9:00 初めての アシュタンガヨガ Misato	10:00~11:00 肩凝り解消ヨガ Misato
5/20	5/21	5/22	5/23 	5/24	5/25	5/26
9:30~10:30 優しい太陽礼拝 Kana	9:30~10:30 バランスヨガ Saki	9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato 19:30~20:30 月礼拝 Misato	9:30~10:30 デトックスヨガ Misato	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato 19:30~20:30 優しい後屈ヨガ Misato	10:00~11:00 ヒップアップヨガ Misato 17:00~18:00 おとこヨガ vol.4	10:00~11:00 リンパヨガ Jun 13:30~15:00 爪と足から作る 健康講座
5/27	5/28	5/29	5/30	5/31		
9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato	9:30~10:30 足スッキリヨガ Saki	休講 19:30~20:30 背中スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 デトックスヨガ Kana	9:30~10:30 優しい捻りヨガ Misato 19:30~20:30 オープンチェスト ヨガ Misato		