



ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール 【2024年7月】

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--|---|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 7/1 | 7/2 | 7/3 | 7/4 | 7/5 | 7/6 | 7/7 |
| 9:30~10:30 腰回りをゆるめる ヨガ Jun | 9:30~10:30 優しい太陽礼拝 Kana | 9:30~10:30 優しい捻りヨガ Misato | 9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato | 9:30~10:30 オープンチェスト ヨガ Misato | 10:00~11:00 デトックスヨガ Misato | 10:00~11:00 胸を開くヨガ Jun |
| | | 19:30~20:30 頭スッキリヨガ Misato | 14:00~15:00 背中をほぐすヨガ Jun | 19:30~20:30 ぐっすりヨガ Misato | | |
| 7/8 | 7/9 | 7/10 | 7/11 | 7/12 | 7/13 | 7/14 |
| 9:30~10:30 背中をほぐすヨガ Jun | 9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Saki | 9:30~10:30 胸を開くヨガ Jun | 9:30~10:30 疲労回復ヨガ Misato | 9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato | 10:00~11:00 お腹スッキリヨガ Misato | 10:00~11:00 リンパヨガ Jun |
| | | 19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato | | 19:30~20:30 アロマキャンドル ヨガ Misato | | |
| 7/15 | 7/16 | 7/17 | 7/18 | 7/19 | 7/20 | 7/21 |
| 休講 | 9:30~10:30 デトックスヨガ Saki | 9:30~10:30 脚スッキリヨガ Jun | 9:30~10:30 オープンチェスト ヨガ Misato | 9:30~10:30 リラックスヨガ Misato | 10:00~16:00 3周年記念 イベント | 10:00~11:00 デトックスヨガ Misato |
| | | 19:30~20:30 下半身をほぐすヨガ Jun | 14:00~15:00 リンパヨガ Jun | 19:30~20:30 月札拝 Misato | | |
| 7/22 | 7/23 | 7/24 | 7/25 | 7/26 | 7/27 | 7/28 |
| 9:30~10:30 肩スッキリヨガ Jun | 9:30~10:30 太陽礼拝チャレンジ Kana | 休講 | 9:30~10:30 肩スッキリヨガ Jun | 9:30~10:30 脂肪燃焼ヨガ Misato | 10:00~11:00 太陽礼拝 Misato | 10:00~11:00 腰回りをゆるめる ヨガ Jun |
| | | 19:30~20:30 腰回りをゆるめる ヨガ Jun | | 19:30~20:30 リセットヨガ Misato | | |
| 7/29 | 7/30 | 7/31 | | | | |
| 9:30~10:30 背中をほぐすヨガ Jun | 9:30~10:30 夏の養生ヨガ Saki | 9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato | | | | |
| | | 19:30~20:30 浮腫み解消ヨガ Misato | | | | |