



ever.  
CAFE & FITNESS

# 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  19:30～20:30 頭スッキリヨガ Misato	9:30～10:30 首肩スッキリヨガ Misato  14:00～15:00 背中をほぐすヨガ Jun	9:30～10:30 オープンチェスト ヨガ Misato  19:30～20:30 ぐっすりヨガ Misato	10:00～11:00 デトックスヨガ Misato	10:00～11:00 胸を開くヨガ Jun
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  19:30～20:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30～10:30 疲労回復ヨガ Misato	9:30～10:30 足腰強化ヨガ Misato  19:30～20:30 アロマキャンドル 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
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  19:30～20:30 下半身をほぐすヨガ Jun	9:30～10:30 オープンチェスト ヨガ Misato  14:00～15:00 リンパヨガ Jun	9:30～10:30 リラックスヨガ Misato  19:30～20:30 月礼拝 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
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  19:30～20:30 腰回りをゆるめる ヨガ Jun	9:30～10:30 肩スッキリヨガ Jun	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	10:00～11:00 腰回りをゆるめる ヨガ Jun
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				