

# ever.YOGA and FITNESS

## ヨガクラススケジュール

【2024年8月】

月	火	水	木	金	土	日	
			8/1	8/2	8/3	8/4	
			9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato	9:30~10:30 背中をほぐすヨガ Jun  19:30~20:30 腰回りスッキリヨガ Misato	10:00~11:00 疲労回復ヨガ Misato	10:00~11:00 デトックスヨガ Misato	
8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	
9:30~10:30 リンパヨガ Jun	9:30~10:30 腸活ヨガ Kana	9:30~10:30 オープンチェスト ヨガ Misato  19:30~20:30 疲労回復ヨガ Jun	9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato  14:00~15:00 リフレッシュヨガ Jun	夏 季 休 業			
8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	
夏 季 休 業					10:00~11:00 肩凝り解消ヨガ Misato	10:00~11:00 下半身をほぐす ヨガ Jun	
8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	
9:30~10:30 腰回りを緩めるヨガ Jun	9:30~10:30 ダウンドッグ Kana	9:30~10:30 胸を開くヨガ Jun  19:30~20:30 月礼拝 Misato	9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato  14:00~15:00 オープンハートヨガ Jun	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 股関節ヨガ Misato	10:00~11:00 優しい太陽礼拝 Misato	
8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31		
9:30~10:30 リンパヨガ Jun	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Saki	9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato  19:30~20:30 リラックスヨガ Jun	9:30~10:30 疲労回復ヨガ Jun	9:30~10:30 優しい捻りヨガ Misato  19:30~20:30 浮腫みスッキリヨガ Misato	10:00~11:00 ヒップアップヨガ Misato		