

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2024年9月】

月	火	水	木	金	土	日
9/30						9/1
9:30~10:30 背中をほぐすヨガ Jun						10:00~11:00 頭スッキリヨガ Misato
9/2	9/3 	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8
9:30~10:30 リフレッシュヨガ Jun	9:30~10:30 すっきり美脚ヨガ Kana	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	9:30~10:30 背中をほぐすヨガ Jun	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato 19:30~20:30 リカバリーヨガ Misato	10:00~11:00 お腹スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 伸び伸びヨガ Jun
9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15
9:30~10:30 リンパヨガ Jun	9:30~10:30 腸活ヨガ Kana	9:30~10:30 胸を開くヨガヨガ Jun 19:30~20:30 浮腫みスッキリヨガ Misato	9:30~10:30 優しい捻りヨガ Misato 14:00~15:00 オープンハートヨガ Jun	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	10:00~11:00 リンパヨガ Jun	10:00~11:00 腰スッキリヨガ Misato
9/16	9/17	9/18 	9/19	9/20	9/21	9/22
休講	9:30~10:30 優しい太陽礼拝 Kana	9:30~10:30 めぐりをよくする ヨガ Jun 19:30~20:30 月礼拝 Misato	9:30~10:30 月礼拝ヨガ Misato	9:30~10:30 代謝UPヨガ Jun 19:30~20:30 リセットヨガ Misato	10:00~11:00 めぐりをよくする ヨガ Jun	10:00~11:00 頭スッキリヨガ Misato
9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29
10:00~11:00 リラックスヨガ Jun	9:30~10:30 ダウンドッグ Kana	9:30~10:30 優しい後屈ヨガ Misato 19:30~20:30 リラックスヨガ Jun	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato 14:00~15:00 代謝UPヨガ Jun	9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato 19:30~20:30 リラックスヨガ Misato	10:00~11:00 太陽礼拝 Misato	10:00~11:00 股関節ほぐしヨガ Misato