

ever.YOGA and FITNESS
ヨガクラススケジュール
【2024年10月】

月	火	水	木	金	土	日
	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6
	9:30~10:30 すっきり美脚ヨガ Kana	9:30~10:30 リンパヨガ Jun	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 足腰強化ヨガ Misato	10:00~11:00 股関節ヨガ Misato
10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	10/13
9:30~10:30 リフレッシュヨガ Jun	9:30~10:30 腸活ヨガ Kana	9:30~10:30 胸を開くヨガ Jun	9:30~10:30 腰スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 代謝アップヨガ Misato	10:00~11:00 優しい捻りヨガ Misato	9:30~10:30 代謝アップヨガ Misato
10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20
休講	9:30~10:30 優しい太陽礼拝 Kana	9:30~10:30 脚スッキリヨガ Jun	休講	9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato	10:00~11:00 前屈ヨガ Misato	休講
10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27
9:30~10:30 下半身をほぐすヨガ Jun	9:30~10:30 ダウンドッグ Kana	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 Misato	9:30~10:30 ヒップアップヨガ Misato	10:00~11:00 めぐりをよくする ヨガ Jun	10:00~11:00 首肩スッキリヨガ Misato
10/28	10/29	10/30	10/31			
9:30~10:30 リンパヨガ Jun	9:30~10:30 脚スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 リフレッシュヨガ Jun	9:30~10:30 腰スッキリヨガ Misato			
		19:30~20:30 背中スッキリヨガ Misato				