

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2024年11月】

月	火	水	木	金	土	日
				11/1	11/2	11/3
				9:30~10:30 デトックスヨガ Misato	10:00~11:00 足腰強化ヨガ Misato	10:00~11:00 股関節ヨガ Misato
				19:30~20:30 リラックスヨガ Misato		
11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10
休講	9:30~10:30 体幹×ヨガ Kana	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato 19:30~20:30 股関節をほぐす ヨガ Jun	工事に伴う 停電による休館	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato 19:30~20:30 お腹スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 優しい捻りヨガ Misato	10:00~11:00 巡りをよくする ヨガ Jun
11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17
9:30~10:30 リンパヨガ Jun	9:30~10:30 頭スッキリ Kana	9:30~10:30 胸を開くヨガ Jun 19:30~20:30 下半身スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 腰スッキリヨガ Misato 14:00~15:00 オープンハートヨガ Jun	9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato 19:30~20:30 月礼拝 Misato	10:00~11:00 月礼拝 Misato	8:00~9:00 太陽礼拝 Misato 10:00~11:00 季節の花アソビ会 クリスマスリース
11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
9:30~10:30 代謝アップヨガ Jun	9:30~10:30 太陽礼拝ビギナー Kana	9:30~10:30 巡りをよくする ヨガ Jun 19:30~20:30 下半身をほぐすヨガ 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 19:30~20:30 優しい後屈ヨガ Misato	10:00~11:00 リンパヨガ Jun	10:00~11:00 首肩スッキリヨガ Misato
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
9:30~10:30 リフレッシュヨガ Jun	9:30~10:30 浮腫みスッキリ ヨガ Kana	9:30~10:30 背中をほぐすヨガ Jun 19:30~20:30 美姿勢ヨガ Misato	9:30~10:30 バランスヨガ Misato 14:00~15:00 背中をほぐすヨガ Jun	9:30~10:30 股関節ヨガ Misato 19:30~20:30 優しい前屈ヨガ Misato	10:00~11:00 リカバリーヨガ Misato	