

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2024年12月】

月	火	水	木	金	土	日
						12/1 
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">  <p>12月29日～1月5日まで 休館日とさせていただきます。</p> </div>						10:00～11:00 優しい太陽礼拝 Misato
12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
9:30～10:30 自律神経整えヨガ Jun	9:30～10:30 体幹×ヨガ Kana	9:30～10:30 リンパヨガ Jun 19:30～20:30 自律神経整えヨガ Jun	9:30～10:30 前屈ヨガ Misato	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 浮腫みスッキリ ヨガ Kana	10:00～11:00 下半身をほぐす ヨガ Jun
12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15 
9:30～10:30 脚スッキリヨガ Jun	9:30～10:30 優しい太陽礼拝 Kana	9:30～10:30 胸を開くヨガ Jun 19:30～20:30 ぐっすりヨガ Misato	9:30～10:30 腰スッキリヨガ Misato 14:00～15:00 胸を開くヨガ Jun	9:30～10:30 捻りヨガ Misato 19:30～20:30 アロマ×キャンドル ヨガ Misato	10:00～11:00 体幹×ヨガ Kana	10:00～11:00 月礼拝 Misato
12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
9:30～10:30 代謝アップヨガ Jun	9:30～10:30 浮腫みスッキリヨガ Kana	9:30～10:30 脚スッキリヨガ Jun 19:30～20:30 股関節をほぐすヨガ Jun	9:30～10:30 呼吸を深めるヨガ Misato	9:30～10:30 優しい後屈ヨガ Misato 19:30～20:30 柔軟アップヨガ Misato	8:00～9:00 腰スッキリヨガ Misato 10:00～11:00 季節の花アソビ会 しめ縄リース	10:00～11:00 肩凝り解消ヨガ Misato
12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	
9:30～10:30 リフレッシュヨガ Jun	9:30～10:30 美脚ヨガ 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 捻りヨガ Misato 19:30～20:30 デトックスヨガ Misato	10:00～11:00 年忘れ燃焼ヨガ Misato	