

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2025年1月】

月	火	水	木	金	土	日
		1/1 	1/2	1/3	1/4	1/5

12/29~1/5 冬季休業

1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12
9:30~10:30 太陽礼拝 Jun	9:30~10:30 お正月リセットヨガ Kana	9:30~10:30 巡りを良くするヨガ Jun 19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 代謝アップヨガ Misato 19:30~20:30 デトックスヨガ Misato	10:00~11:00 下半身スッキリ ヨガ Misato	10:00~11:00 月礼拝 Misato 11:20~12:00 なりたいを実現する ワークショップ Misato
1/13	1/14 	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19
休講	9:30~10:30 太陽礼拝ビギナー Kana	9:30~10:30 背中ほぐしヨガ Jun 19:30~20:30 自律神経整えヨガ Jun	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato 19:30~20:30 リラックスヨガ Misato	10:00~11:00 浮腫みスッキリ ヨガ Kana	10:00~11:00 股関節ヨガ Misato
1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
9:30~10:30 脚スッキリヨガ Jun	9:30~10:30 バランスチャレンジ ヨガ Kana	9:30~10:30 リンパヨガ Jun 19:30~20:30 呼吸を深めるヨガ Misato	休講	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato 19:30~20:30 月礼拝 Misato	10:00~11:00 太陽礼拝ビギナー Kana	10:00~11:00 代謝アップヨガ Jun
1/27	1/28	1/29 	1/30	1/31		
9:30~10:30 胸を開くヨガ Jun	9:30~10:30 浮腫みスッキリ ヨガ Kana	9:30~10:30 下半身ほぐしヨガ Jun 19:30~20:30 股関節ほぐしヨガ Jun	9:30~10:30 月礼拝 Misato	9:30~10:30 胸を開くヨガ Misato 19:30~20:30 美姿勢ヨガ Misato		