

ever.YOGA and FITNESS  
 ヨガクラススケジュール  
 【2025年2月】

月	火	水	木	金	土	日
					2/1	2/2
					8:00~9:00 太陽礼拝 Misato	10:00~11:00 お腹スッキリヨガ Misato
2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9
9:30~10:30 巡りをよくする ヨガ Jun	9:30~10:30 ゆったり フローヨガ Kana	9:30~10:30 リフレッシュヨガ Jun  19:30~20:30 疲労回復ヨガ 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  19:30~20:30 デトックスヨガ Misato	10:00~11:00 ねじり腸活ヨガ Kana	10:00~11:00 背中をほぐすヨガ Jun
2/10	2/11	2/12 	2/13	2/14	2/15	2/16
9:30~10:30 胸を開くヨガ Jun	休講	9:30~10:30 股関節ほぐしヨガ Jun  19:30~20:30 デトックスヨガ Misato	9:30~10:30 バランスヨガ Misato	9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato  19:30~20:30 浮腫みスッキリヨガ Misato	10:00~11:00 脚スッキリヨガ Jun	10:00~11:00 やさしい太陽礼拝 Kana
2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23
9:30~10:30 代謝アップヨガ Jun	9:30~10:30 優しい腸活ヨガ Kana	9:30~10:30 リンパヨガ Jun  19:30~20:30 腰スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 代謝アップヨガ Misato	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato  19:30~20:30 ゆるめるヨガ Misato	10:00~11:00 優しい太陽礼拝 Misato	10:00~11:00 捻りヨガ Misato
2/24	2/25	2/26	2/27	2/28 		
季節の 花アソビ会 ミモザリース 作りWS	9:30~10:30 ゆったり フローヨガ Kana	9:30~10:30 背中をほぐすヨガ Jun  19:30~20:30 自律神経整えヨガ Jun	9:30~10:30 柔軟アップヨガ Misato	9:30~10:30 月礼拝 Misato  19:30~20:30 ぐっすりヨガ Misato		