

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