

ever.YOGA and FITNESS  
ヨガクラススケジュール  
【2025年3月】

月	火	水	木	金	土	日
3/31					3/1	3/2
9:30～10:30 デトックスヨガ Jun					10:00～11:00 優しい太陽礼拝 Kana 11:30～ 鼻うがいWS	10:00～11:00 お腹スッキリヨガ Misato
3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9
9:30～10:30 リフレッシュヨガ Jun	9:30～10:30 背中をほぐすヨガ Jun	9:30～10:30 胸を開くヨガ Jun 19:30～20:30 腰スッキリヨガ Misato	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 ゆるめるヨガ Misato	10:00～11:00 優しいハタヨガ Misato	10:00～11:00 脚スッキリヨガ Jun
3/10	3/11	3/12	3/13	3/14 	3/15	3/16
9:30～10:30 股関節をほぐすヨガ Jun	9:30～10:30 スッキリ美脚ヨガ Kana	9:30～10:30 巡りを良くするヨガ Jun 19:30～20:30 下半身をほぐすヨガ 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	10:00～11:00 デトックスヨガ Misato	10:00～11:00 太陽礼拝 Misato
3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23
9:30～10:30 肩スッキリヨガ Jun	9:30～10:30 ねじり腸活ヨガ Kana	9:30～10:30 背中をほぐすヨガ Jun 19:30～20:30 自律神経を整える ヨガ Jun	休講	9:30～10:30 足腰強化ヨガ Misato 夜ヨガ 休講	10:00～11:00 肩スッキリヨガ Jun	10:00～11:00 優しい太陽礼拝 Kana
3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29 	3/30
9:30～10:30 代謝アップヨガ Jun	9:30～10:30 胸を開くヨガ Jun	9:30～10:30 筋膜リリースヨガ Misato 19:30～20:30 肩こり解消ヨガ Misato	9:30～10:30 体幹アップヨガ Misato	9:30～10:30 伸び伸びヨガ Misato 19:30～20:30 優しいねじりヨガ Misato	10:00～11:00 月礼拝 Misato	10:00～11:00 バランスヨガ Misato