

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール 【2025年6月】

月	火	水	木	金	土	日
6/30						6/1
9:30~10:30 リンパヨガ Jun						10:00~11:00 デトックスヨガ Misato
6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8
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 美背中ヨガ Misato	9:30~10:30 前屈ヨガ Misato	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato	10:00~11:00 優しいフローヨガ Misato	休講
6/9	6/10	6/11 	6/12	6/13	6/14	6/15
9:30~10:30 背中をほぐすヨガ Jun	9:30~10:30 リンパヨガ Jun	9:30~10:30 下半身をほぐすヨガ Jun	9:30~10:30 腰スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato	10:00~11:00 脚スッキリヨガ Jun	10:00~11:00 バランスヨガ Misato
6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22
9:30~10:30 代謝アップヨガ Jun	9:30~10:30 股関節ヨガ Misato	9:30~10:30 代謝アップヨガ Jun	9:30~10:30 優しい後屈ヨガ Misato	9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato	10:00~11:00 【会員様限定】 ヘッドスタンド チャレンジ Misato	10:00~11:00 肩凝り解消ヨガ Misato
6/23	6/24	6/25 	6/26	6/27	6/28	6/29
9:30~10:30 リフレッシュヨガ Jun	9:30~10:30 下半身をほぐす ヨガ Jun	9:30~10:30 月札押し Misato	9:30~10:30 肩スッキリヨガ Jun	9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato	10:00~11:00 美背中ヨガ Misato	10:00~11:00 美姿勢ヨガ Misato