

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 9:30~10:30 リンパヨガ Jun						6/1 10:00~11:00 デトックスヨガ Misato
6/2 9:30~10:30 代謝アップヨガ Jun	6/3 9:30~10:30 胸を開くヨガ Jun	6/4 9:30~10:30 美背中ヨガ Misato 19:30~20:30 股関節をほぐすヨガ Jun	6/5 9:30~10:30 前屈ヨガ Misato	6/6 9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato 19:30~20:30 お腹スッキリヨガ Misato	6/7 10:00~11:00 優しいフローヨガ Misato	6/8 休講
6/9 9:30~10:30 背中をほぐすヨガ Jun	6/10 9:30~10:30 リンパヨガ Jun	6/11  9:30~10:30 下半身をほぐすヨガ Jun 19:30~20:30 ぐっすりヨガ Misato	6/12 9:30~10:30 腰スッキリヨガ Misato	6/13 9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato 19:30~20:30 アロマ×キャンドル ヨガ Misato	6/14 10:00~11:00 脚スッキリヨガ Jun	6/15 10:00~11:00 バランスヨガ Misato
6/16 9:30~10:30 代謝アップヨガ Jun	6/17 9:30~10:30 股関節ヨガ Misato	6/18 9:30~10:30 代謝アップヨガ Jun 19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato	6/19 9:30~10:30 優しい後屈ヨガ Misato	6/20 9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato 19:30~20:30 柔軟アップヨガ Misato	6/21 10:00~11:00 【会員様限定】 ヘッドスタンド チャレンジ Misato 11:15~ サットサングお茶会	6/22 10:00~11:00 肩凝り解消ヨガ Misato
6/23 9:30~10:30 リフレッシュヨガ Jun	6/24 9:30~10:30 下半身をほぐす ヨガ Jun	6/25  9:30~10:30 月礼拝 Misato 19:30~20:30 優しい捻りヨガ Jun	6/26 9:30~10:30 肩スッキリヨガ Jun	6/27 9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato 19:30~20:30 リラックスヨガ Misato	6/28 10:00~11:00 美背中ヨガ Misato	6/29 10:00~11:00 美姿勢ヨガ Misato