

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2025年7月】

月	火	水	木	金	土	日
6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6
9:30~10:30 リンパヨガ Jun	9:30~10:30 代謝アップヨガ Jun	9:30~10:30 胸を開くヨガ Jun 19:30~20:30 ぐっすりヨガ 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 やさしい捻りヨガ Misato	10:00~11:00 美姿勢ヨガ Misato	10:00~11:00 腰スッキリヨガ Misato
7/7	7/8	7/9	7/10	7/11 	7/12	7/13
9:30~10:30 肩スッキリヨガ Jun	9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato	9:30~10:30 美背中ヨガ Misato 19:30~20:30 股関節ほぐしヨガ Jun	9:30~10:30 前屈ヨガ Misato	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato 19:30~20:30 美姿勢ヨガ Misato	10:00~11:00 バランスヨガ Misato	9:30~10:30 リンパヨガ Jun
7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20
9:30~10:30 背中をほぐすヨガ Jun	9:30~10:30 脚スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 やさしい捻りヨガ Jun 19:30~20:30 自律神経整えヨガ Jun	9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato 19:30~20:30 ぐっすりヨガ Misato	10:00~11:00 柔軟アップヨガ Misato	10:00~11:00 やさしいハタヨガ Misato
7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27 
休講	9:30~10:30 脚スッキリヨガ Jun	9:30~10:30 肩凝り解消ヨガ Misato 19:30~20:30 筋膜リリースヨガ Misato	9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato	9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato 19:30~20:30 胸を開くヨガ Misato	10:00~11:00 太陽礼拝 Misato	10:00~11:00 月礼拝 Misato
7/28	7/29	7/30	7/31			
9:30~10:30 股関節ほぐしヨガ Jun	9:30~10:30 背中スッキリヨガ Jun	9:30~10:30 ヒップアップヨガ Misato 19:30~20:30 リラックスヨガ Misato	9:30~10:30 疲労回復ヨガ Misato			

〈夏季休業〉

8/10(日)~15(金)

〈レッスン時間変更〉

8/16(土)・17(日)朝ヨガ

8:00~9:00