

ヨガクラススケジュール

【2025年8月】

月	火	水	木	金	土	日
				8/1	8/2	8/3
				9:30~10:30 デトックスヨガ Misato 19:30~20:30 リラックスヨガ Misato	10:00~11:00 足腰強化ヨガ Misato	10:00~11:00 肩凝り解消ヨガ Misato
8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9 	8/10
9:30~10:30 脚スッキリヨガ Jun	9:30~10:30 リンパヨガ Jun	9:30~10:30 腰スッキリヨガ Misato 19:30~20:30 股関節ヨガ Misato	9:30~10:30 胸を開くヨガ Jun	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato 19:30~20:30 お腹スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 優しい捻りヨガ Misato	休講
8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17
休講	休講	休講	休講	休講	8:00~9:00 伸び伸びヨガ Misato	8:00~9:00 美姿勢ヨガ Misato
8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23 	8/24
9:30~10:30 優しい捻りヨガ Jun	9:30~10:30 柔軟アップヨガ Misato	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato 19:30~20:30 脚スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 ヒップアップヨガ Misato	9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato 19:30~20:30 美背中ヨガ Misato	10:00~11:00 リラックスヨガ Misato	10:00~11:00 下半身をほぐす ヨガ Jun
8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31
9:30~10:30 背中スッキリヨガ Jun	9:30~10:30 脚スッキリヨガ Jun	9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato 19:30~20:30 美姿勢ヨガ Misato	9:30~10:30 バランスヨガ Misato	9:30~10:30 股関節ヨガ Misato 19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato	10:00~11:00 疲労回復ヨガ Misato	10:00~11:00 肩凝り解消ヨガ Misato