

ever.YOGA and FITNESS ヨガクラススケジュール 【2025年9月】						
月	火	水	木	金	土	日
9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7
9:30~10:30 美背中ヨガ Misato	休講	9:30~10:30 優しい捻りヨガ Misato	休講	9:30~10:30 優しい後屈ヨガ Misato	10:00~11:00 太陽礼拝 Misato	10:00~11:00 伸び伸びヨガ Misato
19:30~20:30 頭スッキリヨガ Misato		19:30~20:30 ぐっすりヨガ Misato				
9/8	9/9 🌙	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14
9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 脚スッキリヨガ Misato	14:00~15:00 胸を開くヨガ Misato	9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato	10:00~11:00 呼吸を深めるヨガ Misato	10:00~11:00 柔軟アップヨガ Misato
		19:30~20:30 アロマキャンドル ヨガ Misato		19:30~20:30 腰スッキリヨガ Misato		
9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21
休講	9:30~10:30 股関節ヨガ Misato	14:00~15:00 美背中ヨガ Misato	9:30~10:30 肩凝り解消ヨガ Misato	9:30~10:30 バランスヨガ Misato	10:00~11:00 胸を開くヨガ Jun	10:00~11:00 ヒップアップヨガ Misato
		19:30~20:30 デトックスヨガ Misato		19:30~20:30 筋膜リリースヨガ Misato		
9/22	9/23 🌚	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28
9:30~10:30 月礼拝 Misato	休講	14:00~15:00 前屈ヨガ Misato	9:30~10:30 肩スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato	10:00~11:00 リンパヨガ Jun	10:00~11:00 腰スッキリヨガ Misato
		19:30~20:30 疲労回復ヨガ Misato		19:30~20:30 リラックスヨガ Misato		
9/29	9/30					
9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato	休講					