

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