

ever.YOGA & FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2025年10月】

月	火	水	木	金	土	日
9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato	休講	14:00~15:00 柔軟アップヨガ Misato	9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 太陽礼拝 Misato	10:00~11:00 デトックスヨガ Misato
10/6	10/7 🌙	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
9:30~10:30 代謝アップヨガ Misato	9:30~10:30 バランスヨガ Misato	14:00~15:00 筋膜リリースヨガ Misato	9:30~10:30 腰スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 胸を開くヨガ Misato	9:30~10:30 優しい捻りヨガ Jun
10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19
休講	休講	14:00~15:00 呼吸を深めるヨガ Misato	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato	10:00~11:00 バランスヨガ Misato	10:00~11:00 自律神経整えヨガ Misato
10/20	10/21 🌚	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26
9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 月礼拝 Misato	14:00~15:00 伸び伸びヨガ Misato	9:30~10:30 デトックスヨガ Misato	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato	10:00~11:00 下半身をほぐす ヨガ Jun	10:00~11:00 背中スッキリヨガ Jun
10/27	10/28	10/29	10/30	10/31		
休講	9:30~10:30 前屈ヨガ Misato	14:00~15:00 美姿勢ヨガ Misato	9:30~10:30 股関節ヨガ Misato	9:30~10:30 優しい捻りヨガ Misato		
		19:30~20:30 美背中ヨガ Misato		19:30~20:30 胸を開くヨガ Misato		