

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2025年11月】

月	火	水	木	金	土	日
					11/1	11/2
<div>  <p>Happy baby day ハッピーベイベー マークのついてる クラスは1才未満の 赤ちゃん連れOKの クラスです♪</p> </div>					10:00～11:00 首肩スッキリヨガ Misato	10:00～11:00 お腹スッキリヨガ Misato
11/3	11/4	11/5 	11/6	11/7	11/8	11/9
休講	9:30～10:30 バランスヨガ Misato	14:00～15:00 デトックスヨガ Misato 19:30～20:30 アロマ×キャンドル ヨガ Misato	9:30～10:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30～10:30 股関節ヨガ Misato 19:30～20:30 腰スッキリヨガ Misato	10:00～11:00 太陽礼拝 Misato	10:00～11:00 美背中ヨガ Misato
11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
9:30～10:30 優しい捻りヨガ Misato	9:30～10:30 優しい後屈ヨガ Misato	14:00～15:00 柔軟アップヨガ Misato 19:30～20:30 ゆるめるヨガ Misato	9:30～10:30 前屈ヨガ Misato	9:30～10:30 胸を開くヨガ  Misato 19:30～20:30 浮腫みスッキリヨガ Misato	10:00～11:00 脚スッキリヨガ Misato	10:00～11:00 代謝アップヨガ Misato
11/17	11/18	11/19	11/20 	11/21	11/22	11/23
9:30～10:30 足腰強化ヨガ Misato	9:30～10:30 お腹スッキリヨガ Misato	14:00～15:00 筋膜リリースヨガ Misato 19:30～20:30 腰スッキリヨガ Misato	9:30～10:30 月礼拝 Misato	9:30～10:30 美姿勢ヨガ Misato 19:30～20:30 リラックスヨガ Misato	10:00～11:00 伸び伸びヨガ Misato	10:00～11:00 前屈ヨガ Misato
11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
10:00～11:00 巡りを良くする ヨガ jun	9:30～10:30 代謝アップヨガ Misato	14:00～15:00 美背中ヨガ Misato 19:30～20:30 ぐっすりヨガ Misato	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 アロマ×キャンドル ヨガ Misato	10:00～11:00 優しい捻りヨガ Misato	10:00～11:00 自律神経整えヨガ Jun