



ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2025年12月】

月

火

水

木

金

土

日

12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7
9:30~10:30 美背中ヨガ Misato	休講	9:30~10:30 優しい捻りヨガ Misato	9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato	9:30~10:30 月礼拝 Misato	10:00~11:00 太陽礼拝 Misato	10:00~11:00 伸び伸びヨガ Misato
12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14
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	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato	休講	9:30~10:30 胸を開くヨガ Misato	10:00~11:00 呼吸を深めるヨガ Misato	10:00~11:00 アロマリンパヨガ Jun
12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21
9:30~10:30 股関節ヨガ Misato	9:30~10:30 骨盤周り整えヨガ Misato	休講	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 ヒップアップヨガ Misato	10:00~11:00 胸を開くヨガ Misato	10:00~11:00 バランスヨガ Misato
12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28
9:30~10:30 太陽礼拝 Misato	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato	休講	休講	休講	休講	休講
12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
8:00~9:00 太陽礼拝108回① Misato 	8:00~9:00 太陽礼拝108回② Misato 	休講	休講	休講	休講	8:00~9:00 オンラインレッスン Misato

【12/29、30】各54回×2日間太陽礼拝108回チャレンジ
【1/4(日)～1/7(水)】までオンラインレッスン開催
【1/8(木)】休講
【1/9(金)】より通常営業