

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 9:30～10:30 美背中ヨガ Misato	12/2 休講	12/3 9:30～10:30 優しい捻りヨガ Misato 19:30～20:30 頭スッキリヨガ Misato	12/4 9:30～10:30 美姿勢ヨガ Misato	12/5  9:30～10:30 月礼拝 Misato 19:30～20:30 月礼拝 Misato	12/6 10:00～11:00 太陽礼拝 Misato	12/7 10:00～11:00 伸び伸びヨガ Misato
12/8 9:30～10:30 お腹スッキリヨガ Misato	12/9 9:30～10:30 脚スッキリヨガ Misato	12/10 9:30～10:30 足腰強化ヨガ Misato 19:30～20:30 アロマキャンドル ヨガ Misato	12/11 休講	12/12 9:30～10:30 胸を開くヨガ  Misato 19:30～20:30 腰スッキリヨガ Misato	12/13 10:00～11:00 呼吸を深めるヨガ Misato	12/14 10:00～11:00 アロマリンパヨガ Jun
12/15 9:30～10:30 股関節ヨガ Misato	12/16 9:30～10:30 骨盤周り整えヨガ Misato	12/17 休講 19:30～20:30 デトックスヨガ Misato	12/18 9:30～10:30 首肩スッキリヨガ Misato	12/19 9:30～10:30 ヒップアップヨガ Misato 19:30～20:30 筋膜リリースヨガ Misato	12/20  10:00～11:00 胸を開くヨガ Misato	12/21 10:00～11:00 バランスヨガ Misato
12/22 9:30～10:30 太陽礼拝 Misato	12/23 9:30～10:30 首肩スッキリヨガ Misato	12/24 休講	12/25 休講	12/26 休講	12/27 休講	12/28 休講
12/29 8:00～9:00 太陽礼拝108回① Misato 	12/30 8:00～9:00 太陽礼拝108回② Misato 	12/31 休講	1/1 休講	1/2 休講	1/3 休講	1/4 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