

ever.YOGA and FITNESS
ヨガクラススケジュール
【2026年1月】

月	火	水	木	金	土	日
12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
オンライン レッスン	オンライン レッスン	休講	休講	休講	休講	オンライン レッスン
1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
オンライン レッスン	オンライン レッスン	休講	9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 胸を開くヨガ Misato	10:00~11:00 首肩スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 伸び伸びヨガ Misato
1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18
9:30~10:30 優しい捻りヨガ Jun	9:30~10:30 美背中ヨガ Misato	9:30~10:30 前屈ヨガ Misato	9:30~10:30 股関節ヨガ Misato	朝ヨガ休講	10:00~11:00 太陽礼拝 Misato	10:00~11:00 美姿勢ヨガ Misato
1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
9:30~10:30 月礼拝 Misato	9:30~10:30 代謝アップヨガ Misato	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato	9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato	9:30~10:30 骨盤周り整えヨガ Misato	10:00~11:00 首肩スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 優しい捻りヨガ Misato
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	
9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato	朝ヨガ休講	9:30~10:30 バランスヨガ Misato	9:30~10:30 胸を開くヨガ Misato	9:30~10:30 デトックスヨガ Misato	10:00~11:00 ヒップアップヨガ Misato	
		19:30~20:30 リラックスヨガ Misato		19:30~20:30 胸を開くヨガ Misato		

