

ever.YOGA and FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2026年2月】

月	火	水	木	金	土	日
						2/1
						10:00～11:00 デトックスヨガ Misato
2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8
9:30～10:30 月礼拝 Misato	9:30～10:30 ヒップアップヨガ Misato	9:30～10:30 美背中ヨガ Misato	9:30～10:30 美姿勢ヨガ Misato	朝ヨガ休講	10:00～11:00 股関節ヨガ Misato	10:00～11:00 胸を開くヨガ Jun
		19:30～20:30 伸び伸びヨガ Misato		19:30～20:30 お腹スッキリヨガ Misato		
2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15
9:30～10:30 太陽礼拝 Misato	9:30～10:30 首肩スッキリヨガ Misato	休講	9:30～10:30 腰スッキリヨガ Misato	9:30～10:30 体幹アップヨガ Misato	10:00～11:00 脚スッキリヨガ Misato	10:00～11:00 バランスヨガ Misato
				19:30～20:30 アロマ×キャンドル ヨガ Misato		
2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22
9:30～10:30 股関節ヨガ Misato	9:30～10:30 月礼拝 Misato	9:30～10:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30～10:30 優しい後屈ヨガ Misato	朝ヨガ休講	10:00～11:00 肩凝り解消ヨガ Misato	10:00～11:00 美姿勢ヨガ Misato
		19:30～20:30 腰スッキリヨガ Misato		19:30～20:30 柔軟アップヨガ Misato		
2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	
9:00～10:00 鼻うがい ワークショップ	9:30～10:30 美姿勢ヨガ Misato	9:30～10:30 月礼拝 Misato	休講	9:30～10:30 胸を開くヨガ Misato	10:00～11:00 美背中ヨガ Misato	
		19:30～20:30 胸を開くヨガ Misato		19:30～20:30 リラックスヨガ Misato		