

# ever.YOGA and FITNESS

## ヨガクラススケジュール

【2026年3月】

月	火	水	木	金	土	日
3/30 9:30~10:30 股関節ヨガ Misato	3/31 9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato	 <p>Happy baby day 1歳未満の 赤ちゃん連れOKクラス</p>		 <p>3月7日(土) 季節の花アソビ会</p>		3/1 10:00~11:00 デトックスヨガ Misato
3/2 9:30~10:30 ヒップアップヨガ Misato	3/3  9:30~10:30 月礼拝 Misato	3/4 9:30~10:30 美背中ヨガ Misato  19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato	3/5 9:30~10:30 胸を開くヨガ Misato	3/6 9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato  19:30~20:30 お腹スッキリヨガ Misato	3/7 10:00~11:00 股関節ヨガ Misato  14:30~ 季節の花アソビ会 ミモザリース作り	3/8 10:00~11:00 バランスヨガ Misato
3/9 9:30~10:30 太陽礼拝 Misato	3/10 9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato	3/11 9:30~10:30 股関節ヨガ Misato  19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato	3/12 9:30~10:30 腰スッキリヨガ Misato	3/13 9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato   19:30~20:30 アロマ×キャンドル ヨガ Misato	3/14 10:00~11:00 太陽礼拝 Misato	3/15 10:00~11:00 背中スッキリヨガ Jun
3/16 休講	3/17 9:30~10:30 デトックスヨガ Misato	3/18 9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato  19:30~20:30 月礼拝 Misato	3/19  9:30~10:30 優しい後屈ヨガ Misato	3/20 休講	3/21 10:00~11:00 肩凝り解消ヨガ Misato	3/22 10:00~11:00 美姿勢ヨガ Misato
3/23 9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato	3/24 9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato	3/25 9:30~10:30 前屈ヨガ Misato  19:30~20:30 胸を開くヨガ Misato	3/26 9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato	3/27 9:30~10:30 胸を開くヨガ Misato   19:30~20:30 リラックスヨガ Misato	3/28 10:00~11:00 美背中ヨガ Misato	3/29 10:00~11:00 呼吸を深めるヨガ Misato