

ヨガクラススケジュール

【2026年5月】

月	火	水	木	金	土	日
				5/1	5/2 	5/3
				9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato	10:00~11:00 バランスヨガ Misato	8:00~9:00 優しい太陽礼拝 Misato
				19:30~20:30 リラックスヨガ Misato		
5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
8:00~9:30 寺ヨガ@真浄院	10:00~11:00 代謝アップヨガ Misato	10:00~11:00 浮腫みリセットヨガ Kana	9:30~10:30 胸を開くヨガ Misato	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato 	10:00~11:00 美姿勢ヨガ Misato	10:00~11:00 優しい捻りヨガ Jun
				19:30~20:30 お腹スッキリヨガ Misato		
5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17 
9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato	9:30~10:30 柔軟アップヨガ Misato	9:30~10:30 腰スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30~10:30 優しい後屈ヨガ Misato	10:00~11:00 代謝アップヨガ Misato	10:00~11:00 デトックスヨガ Misato
		19:30~20:30 脚スッキリヨガ Misato		19:30~20:30 アロマ×キャンドル ヨガ Misato		
5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato	9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 脚スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato 	10:00~11:00 ヒップアップヨガ Misato	休講
		19:30~20:30 リラックスヨガ Misato		19:30~20:30 美背中ヨガ Misato		
5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31 
休講	9:30~10:30 脚スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato	9:30~10:30 バランスヨガ Misato	9:30~10:30 腰スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 前屈ヨガ Misato	10:00~11:00 月礼拝 Misato
		19:30~20:30 美姿勢ヨガ Misato		19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato		