

# ever.YOGA & FITNESS

## ヨガクラススケジュール

【2026年6月】

月	火	水	木	金	土	日
6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
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  19:30~20:30 頭スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 優しい捻りヨガ Misato	9:30~10:30 月礼拝 Misato  19:30~20:30 呼吸を深めるヨガ Misato	10:00~11:00 太陽礼拝 Misato	10:00~11:00 伸び伸びヨガ Misato
6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 脚スッキリヨガ Misato	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	9:30~10:30 バランスヨガ Misato	9:30~10:30 胸を開くヨガ  Misato  19:30~20:30 腰スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 呼吸を深めるヨガ Misato	10:00~11:00 下半身をほぐす ヨガ Jun
6/15 	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21
朝ヨガ休講	9:30~10:30 骨盤底筋ヨガ Misato	9:30~10:30 股関節ヨガ Misato  19:30~20:30 デトックスヨガ Misato	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato	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	10:00~11:00 優しい太陽礼拝 Kana	10:00~11:00 バランスヨガ Misato
6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28
9:30~10:30 太陽礼拝 Misato	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato  19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30~10:30 脚スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato  19:30~20:30 ぐっすりヨガ Misato	10:00~11:00 足腰強化ヨガ Misato	10:00~11:00 腰スッキリヨガ Misato
6/29	6/30 					
9:30~10:30 優しい捻りヨガ Misato	9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato					