

# ever.YOGA & FITNESS

## ヨガクラススケジュール

【2026年7月】

月	火	水	木	金	土	日
		7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
		9:30~10:30 股関節ヨガ Misato	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 美背中ヨガ Misato	10:00~11:00 太陽礼拝 Misato	ever.doichi 5周年祭 9:30-15:00
		19:30~20:30 頭スッキリヨガ Misato		19:30~20:30 呼吸を深めるヨガ Misato		
7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
朝ヨガ休講	9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato	9:30~10:30 バランスヨガ Misato	9:30~10:30 胸を開くヨガ Misato	10:00~11:00 腸活ヨガ Kana	10:00~11:00 めぐりを良くする ヨガ Jun
		19:30~20:30 アロマキャンドル ヨガ Misato		19:30~20:30 腰スッキリヨガ Misato		
7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
9:30~10:30 美背中ヨガ Misato	9:30~10:30 月礼拝 Misato	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 股関節ヨガ Misato	9:30~10:30 骨盤底筋ヨガ Misato	10:00~11:00 美姿勢ヨガ Misato	10:00~11:00 バランスヨガ Misato
		19:30~20:30 デトックスヨガ Misato		19:30~20:30 筋膜リリースヨガ Misato		
7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
10:00~11:00 むくみリセットヨガ Kana	9:30~10:30 柔軟アップヨガ Misato	9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato	9:30~10:30 脚スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato	10:00~11:00 足腰強化ヨガ Misato	10:00~11:00 腰スッキリヨガ Misato
13:00~14:00 一生歩けるカラダ塾 (睡眠の質を高める)		19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato		19:30~20:30 ぐっすりヨガ Misato		
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	 <p>8/3~8/5で夏休みいただきます。 お盆は営業します。 8/15(土)、16(日)の朝ヨガは 8:00-9:00で開催します。</p>	
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	朝ヨガ休講	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 首肩スッキリヨガ Misato		19:30~20:30 デトックスヨガ Misato		