

ever.YOGA & FITNESS

ヨガクラススケジュール

【2026年9月】

月	火	水	木	金	土	日
	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
	休講	9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato 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 胸を開くヨガ 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
9/7	9/8	9/9	9/10	9/11 	9/12	9/13
9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 ヒップアップヨガ 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 月礼拝  Misato 19:30~20:30 腰スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 ゆったりフロー ヨガ Kana	10:00~11:00 呼吸を深めるヨガ Misato
9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato	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 脚スッキリヨガ Misato 19:30~20:30 筋膜リリースヨガ Misato	10:00~11:00 柔軟アップヨガ Misato	10:00~11:00 バランスヨガ Misato 13:00~15:00 一生歩けるカラダ塾 〈首肩凝り編〉
9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27 
10:00~11:00 筋膜リリースヨガ Misato	10:00~11:00 土台を整えるヨガ Jun	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 ぐっすりヨガ Misato	10:00~11:00 足腰強化ヨガ Misato	10:00~11:00 お腹ねじりヨガ Kana
9/28	9/29	9/30				
9:30~10:30 優しい捻りヨガ Misato	休講	9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato 19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato				