

# オンラインスケジュール

2020/5月

UNIVA熊本店インストラクター

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
7:30-8:30	7:30-9:00	7:30-8:45	7:30-8:30			7:30-9:00
ディーブ ブリージングヨガ yuko.k	アシュタンガ レッドクラス90 kazuko	アシュタンガ ハ ーフレッド75 rei	ディーブ ブリージングヨガ yuko.k			アシュタンガヨガマ イソール90 rei
10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-12:00	10:30-11:30	10:30-11:30
コアトレヨガ masashi	やさしいアシュタンガ ayako	呼吸法&アシュタ ンガ基礎 yoshiko	バレトンダイエット miyuki	アシュタンガ90 kazuko	ヒップとコアトレヨガ miyuki	パワーヨガ you
13:00-14:00	13:00-14:00	12:30-13:30	12:30-13:30	12:30-13:30	12:30-13:30	12:00-13:00
股関節オープンヨガ yoshiko	腰痛肩こり改善ヨガ yuka	スタイルUPヨガ tomoko	リラクゼーション 陰ヨガ mari	リフレッシュヨガ ken	燃焼系発汗ヨガ yuki	ダンスxヨガxmusic ai
15:00-16:15	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	14:00-15:00
※特別講座 ※	ヴィヤサフローヨガ miyuki	アシュタンガヨガ 60 ayako	ストレスケアヨガ you	ベーシックハタヨガ haruko	インナー ビューティヨガ haruka	陰ヨガ mari
19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00
ベーシックハタヨガ aki	お家ゆったりヨガ tomoko	姿勢を整えるヨガ haruka	スタイルUPヨガ tomoko	心地いい後屈マスター (苦手な方向け) miyuki	骨盤調整ヨガ you	ヒップUPヨガ haruka
21:00-22:00	20:30-21:30	22:00-23:00	20:30-21:30	21:00-22:00	22:00-22:30	20:30-21:10
リストラティブヨガ tomoko	フローヨガ (音に身を委ねる) ai	ヨガニードラ yuko.k	夜のリストラティブ ヨガ haruko	骨盤調整ヨガ tomoko	お布団の上でヨガ yuko.k	眠りのヨガ 『ヨガニードラ』 aki