

オンラインスジュール

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 |
| ティーブ 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 | ティーブ 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 |