

UNIVA熊本店 Hotレッスンスケジュール 2020年10月～

	月	火	水	木	金	土	日
8:30						8:50~10:00	8:50~10:00
9:00						朝ヨガHot70 chie	朝ヨガMild70 miyuki
9:30							
10:00	10:00~11:30	10:00~11:10	10:00~11:30	10:00~11:10	10:00~11:10		
10:30	入門90 mio	フロースロー ヨガ70 tomoko (MILD)	ヴィンヤサ フローヨガ90 asuka (HOT)	アドバンス70 ken	HOT70 yuri	10:30~12:00	10:30~11:40
11:00						入門90 shiori	HOT70 asuka
11:30							
12:00							
12:30						12:30~13:30	12:30~13:30
13:00	13:00~14:10	13:00~14:30	13:00~14:10	13:00~14:30	13:00~14:10	アドバンス60 shiori	やさしいヨガ60 mio
13:30	HOT70 yuki	アドバンス90 shiori	入門70 tomomi	MILD90 chizu	やさしいヨガ70 mika		
14:00							
14:30							
15:00						15:00~16:10	15:00~16:30
15:30						MILD70	入門90
16:00						↑	↑
16:30						1.3.5週 tomomi	1.3.5週 asuka
17:00						2.4週 aki	2.4週 mio
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00		
19:30	フローヨガ60 mio (HOT)	MILD60 aki	フローヨガ60 tomoko (HOT)	HOT60 chie	スタイルアップヨガ60 junko (HOT)		
20:00							
20:30	20:30~22:00	20:30~21:40	20:30~21:40	20:30~21:40	20:30~22:00		
21:00	MILD90 chizu	HOT70 aki	やさしいヨガ70 taku	入門70 taku	ボディバランス ベーシックヨガ90 tomomi (MILD)		
21:30							
22:00							
22:30							

インストラクター		
yuki	aki	shiori
kei	asuka	miyuki
yuri	mika	chigusa
chie	junko	chizu
haruka	taku	ken
yukiho	tomoko	tomomi
yuka	mio	

Mild・入門・優しいヨガクラスは通常クラスより設定温度が3~4℃低くなります。

●GW・お盆・年末年始は特別スケジュールとなります。
【祝日スケジュール】
・10:00~ ・13:00~ ・15:00~
最終レッスンは休講となります。

クラスのレベル	
★★★★★	アドバンス(上級)
★★★★☆	HOT(中級~上級)
★★★☆☆	MILD(初級~中級)
★★☆☆☆	やさしいヨガ(初級)
★☆☆☆☆	入門(初めての方)

※スケジュールを色分けしています
※深夜1時以降の滞りは深夜料金が発生いたします。

コロナウイルス対策スケジュール

UNIVA熊本店 エアリアルレッスンスケジュール 2020年10月～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30	10:30~11:40	10:30~11:30	10:30~11:40				
11:00	ステップアップ エアリアル70 mika	やさしいアシタンガ入門60 haruka	デトックス エアリアル70 miyuki			11:00~12:10	11:00~12:10
11:30						やさしい エアリアル70 haruka	骨盤矯正 エアリアル70 miyuki
12:00		12:00~13:10		12:00~13:10			
12:30		やさしい エアリアル70 tomomi		やさしい エアリアル70 ken			
13:00			13:00~14:00			13:00~14:10	
13:30			体幹を鍛えるヨガ60 asuka			ボディシェイプ エアリアル70 haruka	
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							16:30~17:45
16:30							アシタンガヨガ75
17:00						17:00~18:10	
17:30						美姿勢・骨盤エクササイズ70 tomoko	haruka
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:10	19:00~20:10	19:00~20:10	19:00~20:00		19:00~20:10	19:00~20:00
19:30	ボディシェイプ エアリアル70 haruka	カラダリセット エアリアル70 yuka	アロマヨガ70 aki	ヨガニードラと リラックスフロー60 taku		身体をゆるめる リストラティブ70 tomoko	スリーピング エアリアル60 haruka
20:00							
20:30				20:30~21:40			
21:00	21:00~22:10		21:00~22:10	ステップアップ エアリアル70 haruka			
21:30	リラックス系 エアリアル70 taku		やさしい エアリアル70 tomoko				
22:00							
22:30							

休講日

⇒ハンモック使用

インストラクター		
yuki	aki	shiori
miyuki	mika	chigusa
kei	haruka	taku
ken	tomomi	tomoko
yuka		

GW・お盆・年末年始は特別スケジュールとなります。
【祝日スケジュール】
10:30~ 13:30~
最終レッスンは休講となります。

ハンモックを使用しないレッスン
●アシタンガヨガ
●身体をゆるめるリストラティブ
●ヨガニードラとリラックスフロー

※深夜1時以降の滞りは深夜料金が発生いたします。