

UNIVA熊本店 令和4年 GWスケジュール HOTヨガ

	5/1(日)	5/2(月)	5/3(火)	5/4(水)	5/5(木)
10:00～	ファンクショナルヨガ 60	呼吸を深める フローヨガ60	はじめてのハタヨガ60	パワーヨガ60	フローベーシックヨガ 70
	ryo	yorika	masaki	chizu	tomo.A
13:00～	ヴァンヤサフローヨガ 70	ココロとカラダを ゆるめるヨガ60	全身のフローヨガ60	初めてのヨガ70	モビリティUPヨガ60
	shiori	mika	shiki	mio	masashi
15:00～	アライメントヨガ60	デトックスフローヨガ 60	季節にあったボディ バランスヨガ70	体カアップヨガ60	スタイルアップヨガ60
	miyuki	yuka	tomomi	mio	junko

エアリアルヨガ

	5/1(日)	5/2(月)	5/3(火)	5/4(水)	5/5(木)
10:30～	エアリアル リフレッシュ60	入門エアリアルヨガ70	やさしいエアリアル70	リンパマッサージ エアリエルヨガ70	アシュタンガヨガ75
	yuka	mika	yuki	haruka	masashi
13:30～	骨盤矯正エアリアル ヨガ70	リラックスエアリアル 60	引き締めコアヨガ60	アクティブフロー エアリアル70	ココロとカラダを 癒すヨガ70
	miyuki	tomomi	masaki	haruka	tomo.A
		→HOTクラス(上級者向け)			
		→常温ヨガ			