

UNIVA熊本店 令和4年 年末年始スケジュール
HOTヨガスタジオ

	12/29(木)	12/30(金)	1/3(火)	1/4(水)	1/5(木)
10:00~	身体スッキリ アライメントヨガ60 mild miyuki	9:00~11:00 108回太陽礼拝 chizu masaki yorika	呼吸と瞑想を深めるヨガ60 mild sayaka	代謝アップヨガ60 HOT chizu	ボディメイクヨガ60 mild sayaka
	デトックスフローヨガ60 HOT yuka		パワーヴィンヤサヨガ60 HOT mika	ヴィンヤサフローヨガ60 HOT shiori	呼吸を深めるフローヨガ60 mild yorika
15:00~	ビギナーパワーヨガ60 HOT masaki	全身のフローヨガ60 HOT shiki	全身がほぐれる フローヨガ60 mild saya	スタイルアップヨガ60 mild junko	モビリティUPヨガ60 HOT masashi

エアリアルスタジオ

	12/29(木)	12/30(金)	1/3(火)	1/4(水)	1/5(木)
10:30~	筋膜リリース エアリアルヨガ70 yuka	むくみスッキリ 優しいエアリアルヨガ70 shiki	アクティブフロー エアリアルヨガ70 mika	リンパマッサージ エアリアルヨガ70 haruka	※アシュタンガヨガ フルプライマリー90 masashi
	ヒップアップ骨盤 エアリアルヨガ70 miyuki	リラックス エアリアルヨガ70 yorika	リラックス エアリアルヨガ70 yorika	アシュタンガヨガ & エアリアルヨガ70 haruka	開脚WS 【開脚足の作り方】 masashi

12/31(土)・1/1(日)・1/2(月)の3日間は休講となります。

12/30(金) 108回太陽礼拝・1/5(木) アシュタンガヨガフルプライマリー・開脚WSは、イベントクラスです。
ホームページより別途予約が必要です。