

UNIVA熊本店 令和5年 GWスケジュール HOTヨガ

	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)
10:00~	朝ヨガ60	呼吸と瞑想を深める朝ヨガ60	アーサナを深めるヨガ60	身体整うリフレッシュヨガ60	ゆったりフローヨガ60
	mika	sayaka	yuki	chizu	keiko
13:00~	身体スッキリアライメントヨガ60	モビリティUPヨガ60	全身がほぐれるフローヨガ60	ヴァンヤサフローヨガ60	全身のフローヨガ60
	miyuki	masashi	saya	shiori	shiki
15:00~	やさしいヨガ60	下半身スッキリヨガ60	スタイルアップヨガ60	デトックスフローヨガ60	シンプルヴァンヤサヨガ60
	chigusa	masaki	junko	yuka	yorika

常温ヨガ

	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)
10:30~	優しいエアリアルヨガ70	アシュタンガヨガ75	むくみスッキリエアリアルヨガ70	プロップスを使ってチャレンジポーズをやる70	ヒップアップ骨盤エアリアルヨガ70
	chizu	masashi	shiki	yuki	miyuki
13:30~	アクティブフローエアリアルヨガ70	インナーシェイプヨガ60	やさしいフローヨガ60	筋膜リリースエアリアルヨガ70	リラックスエアリアルヨガ70
	mika	masaki	shiori	yuka	yorika

⇒HOTクラス(室温38℃~)
 ⇒ハンモック使用クラス