

UNIVA熊本店 令和5年 お盆スケジュール HOTヨガスタジオ

	8/11(金)	8/12(土)	8/13(日)	8/14(月)	8/15(火)
10:00~	初めてのヨガ60	朝ヨガ60	身体すっきり アライメントヨガ60	アーサナを深めるヨガ 60	呼吸と瞑想を深める 朝ヨガ60
	yuki	chizu	miyuki	yuki	sayaka
13:00~	代謝UPヨガ70	ヴィンヤサフローヨガ60	全身のフローヨガ60	全身のフローヨガ70	ヴィンヤサフローヨガ70
	chizu	shiori	shiki	shiki	shiori
15:00~	スタイルアップヨガ60	ゆったりフローヨガ60	はじめてのヨガ60	身体整う リフレッシュヨガ60	ゆったりフローヨガ60
	junko	keiko	shiki	chizu	keiko

エアリアルヨガスタジオ

	8/11(金)	8/12(土)	8/13(日)	8/14(月)	8/15(火)
10:30~	入門エアリアルヨガ70	アクティブフロー エアリアルヨガ70	むくみスッキリやさしい エアリアル70	入門エアリアルヨガ70	やさしいフローヨガ70
	chizu	mika	shiki	mika	shiori
13:30~	筋膜リリース エアリアルヨガ70	やさしいエアリアル ヨガ70	ヒップアップ骨盤 エアリアルヨガ70	フロップスを使って チャレンジポーズをやってみる70	
	yuka	mika	miyuki	yuki	



⇒HOTのクラスとなります



⇒ハンモックなし