

月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 HOT 60 ベーシック namie 💧💧	10:00～11:00 HOT 60 ベーシック sayuri 💧💧	10:30～11:30 HOT 60 ベーシック you 💧💧	10:00～11:00 HOT 60 ベーシック hitomi 💧💧	10:30～11:30 HOT 60 マイルド akiko 💧	9:20～10:20 LOW HOT 60 モーニングフロー you 💧	9:00～10:00 HOT 60 リフレッシュフロー sayuri satomi natsuki kayoko 💧💧
12:30～13:30 HOT 60 アクティブ sayuri 💧💧💧	11:30～12:30 HOT 60 コアビューティー maya 💧💧	12:30～13:30 HOT 60 リセットボディ ダイエット akiko 💧	13:00～14:00 HOT 60 ボディメイク naoki 💧💧	12:30～13:30 HOT 60 ベーシック miyuki masashi 💧💧	11:00～12:00 HOT 60 ベーシック namie 💧💧	10:30～11:30 HOT 60 ベーシック you 💧💧
	15:00～15:50 HOT 50 代謝UP seiko 💧💧			15:30～16:20 HOT 50 ビギナー ティーチャー kazune 💧💧	13:00～14:00 HOT 60 アクティブ sayuri 💧💧💧	12:00～13:00 HOT 60 アクティブ& リリース sayuri hiroko 💧💧
18:00～19:00 HOT 60 骨盤メンテナンス hitomi 💧💧	18:30～19:30 HOT 60 リリース&リセット satomi 💧💧	18:00～19:00 HOT 60 スタンダード namie 💧💧	17:50～18:50 HOT 60 アクティブ sayuri 💧💧💧	17:30～18:30 HOT 60 アクティブ hitomi 💧💧💧	16:30～17:30 HOT 60 骨盤メンテナンス hitomi 💧💧	13:30～14:30 HOT 60 スリムUP miyuki 💧
19:30～20:30 HOT 60 ナイトフロー hidemi 💧💧	20:00～21:00 HOT 60 アクティブ& リラックス natsuki 💧💧	19:20～20:20 HOT 60 トータルバランス masashi 💧💧	19:20～20:20 HOT 60 ベーシック natsuki 💧💧	19:00～20:00 HOT 60 スタンダード you 💧💧	18:00～19:00 HOT 60 ベーシック kayoko arisa 💧💧	15:15～16:15 HOT 60 ベーシック satomi kayoko arisa 💧💧
		20:40～21:40 HOT 60 ベーシック hidemi 💧💧	20:40～21:30 HOT 50 リセット&リラックス kayoko 💧💧	20:30～21:30 HOT 60 ボディコンディショニング fumin 💧💧		

アクティブ/汗レベル3 💧💧💧

よりアクティブに動いていくクラスです。  
 チャレンジポーズなども加わりしっかり身体を動かしたい方におすすめ。  
 多くの発汗で新陳代謝を高め爽快感を得られます。

ベーシック/汗レベル2 💧💧

初めての方～上級者の方まで楽しめるクラスです。  
 ヨガの基本を無理なくポーズにとりいれながら、バリエーションポーズなども加わり、  
 ポーズの効果を感じながらバランス良く身体を動かしていきます。  
 心地の良い温度でしっかり汗をかけます。

マイルド/汗レベル1 💧

初めての方でも安心の基本のクラスです。  
 呼吸や身体の動きを意識しながらストレッチし、  
 基本のポーズで、身体の深部をゆっくり温めながら汗をかけるクラスです。

general yoga UNIVA けやき通り店 9月 schedule

【アシュタンガスタジオ】

祝日スケジュール ◎9:30 ◎11:00 ◎12:30 ◎14:00 ◎15:30

月	火	水	木	金	土	日
6:00-9:00 セルフプラクティス		6:00-9:00 (指導時間6:30~9:00) マイソール masashi	6:00-9:00 セルフプラクティス	6:00-9:00 セルフプラクティス	第1・3週 8:00-9:30 プライマリーレッド  第2・4週 7:00-9:30 (指導時間7:30~9:00) マイソール rei	7:00-9:00 (指導時間7:30~9:00) マイソール yuko.k
9:30-10:45(75) アシュタンガ75 ayako	9:30-10:30(60) ★むくみ解消 エアリアル (ローポジション) sachiko	9:30-10:30(60) リリース& エアリアル kumiko	9:30-11:00(90) アシュタンガ90 ※第2・4週 マイソール kazuko	9:30-10:30(60) アシュタンガ60 rei	9:50-10:50(60) エアリアルヨガ ai	9:30-10:30(60) リラックス エアリアル ayako
11:05-12:05(60) アドバンス エアリアル kazuko	10:50-12:00(70) アシュタンガ70 momoko	10:45-12:00(75) アシュタンガ& リラックス kazuko	11:15-12:15(60) リラックス エアリアル momoe	10:45-11:45(60) エアリアルヨガ you	11:30-12:30(60) アシュタンガ60 kazuko	10:45-12:15(90) アシュタンガ90 masashi
12:30-13:40(70) 美筋/美ボディ ワーク namie	12:15-13:30(75) ディープ リラクゼーションヨガ yuko.k	12:30-13:40(70) 陰ヨガ リラクゼーション mari	12:30-13:40(70) アロマボディケア& リストラティブ sachiko	12:30-13:45(75) リリース& リストラティブ ayako	12:45-13:45(60) リラックス エアリアル you	12:30-13:45(75) アロマボディケア& リストラティブ sachiko
		14:00-15:00(60) ★姿勢改善with ハンモック mari	14:10-15:10(60) ★代謝UP ローポジション エアリアル sachiko		14:00-15:00(60) 骨格ボディメイク ヨガ hitomi	14:00-15:00(60) 第1-3週 ムーブメント基礎編 fumin  第4週 やさしい瞑想と ヨガニドラー yuko.k
					15:30-16:45(75) コアビューティ& リストラティブ ai	15:30-16:30(60) ★コアトレーニング (ローポジション) miyuki
17:30-18:30(60) エアリアルヨガ natsumi	18:45-19:45(60) アシュタンガ60 momoko	18:45-19:55(70) アシュタンガ70 ayako	18:30-19:45(75) アシュタンガ75 yukiko	18:30-19:20(50) 第1-3週 エアリアルヨガ natsuki  第2-4週 ★姿勢改善エアリアル (ローポジション) asami	17:00-18:00(60) リンパデトックス エアリアル seiko	
18:45-19:45(60) アシュタンガ60 kazuko	20:00-21:10(70) ムーブメント基礎編 fumin	20:10-21:10(60) リリース& エアリアル ayako	20:00-20:50(50) アドバンス エアリアル50 you	19:45-20:45(60) アシュタンガ60 masashi ※最終週のみ はじめての アシュタンガ90		
20:00-21:15(75) アシュタンガ75 momoko			21:10-22:05(55) ★リラックス エアリアル (ローポジション) you	21:00-21:40(40) フォローアップ アシュタンガ40 masashi		

★ローポジション(ひざ下)ハンモッククラスです！