

月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 ベーシックI namie 💧💧	10:00 ~ 11:00 ベーシックII sayuri 💧💧	10:30 ~ 11:30 ベーシックI you 💧💧	10:00 ~ 11:00 ベーシックII hitomi hidemi 💧💧	10:30 ~ 11:30 ベーシックI akiko 💧💧	9:20 ~ 10:20 モーニングフロー you 💧	9:00 ~ 10:00 リフレッシュフロー sayuri satomi natsuki kayoko 💧💧
12:30 ~ 13:30 パワーYOGA sayuri 💧💧	11:30 ~ 12:30 コアビューティー maya 💧💧	12:30 ~ 13:30 リセットボディ ダイエット akiko 💧	13:00 ~ 14:00 ボディメイク naoki 💧💧	12:30 ~ 13:30 ベーシックII miyuki masashi 💧💧	11:00 ~ 12:00 ベーシックI namie 💧💧	10:30 ~ 11:30 ベーシックI you 💧💧
	15:00 ~ 15:50 代謝筋力UP seiko 💧💧	16:30 ~ 17:30 ハーバルホットヨガ sachiko 💧			13:00 ~ 14:00 パワーYOGA sayuri 💧💧	12:00 ~ 13:00 アクティブ& リラックス hiroko arisa 💧💧
18:00 ~ 19:00 骨盤メンテナンス hitomi 💧💧💧	18:30 ~ 19:30 リリース&リセット satomi 💧💧	18:00 ~ 19:00 ベーシックI namie 💧💧	17:50 ~ 18:50 アクティブ sayuri 💧💧💧	17:30 ~ 18:30 骨格ボディ メンテナンス hitomi 💧💧💧	14:45 ~ 15:45 ハーバルホットヨガ sachiko 💧	13:30 ~ 14:30 スリムUP miyuki 💧
19:30 ~ 20:30 ナイトフロー hidemi 💧💧	20:00 ~ 21:00 アクティブ& リラックス natsuki 💧💧	19:20 ~ 20:20 トータルバランス masashi 💧💧	19:20 ~ 20:20 ベーシックII natsuki 💧💧	19:00 ~ 20:00 ベーシックI you 💧💧	16:30 ~ 17:30 骨盤メンテナンス hitomi 💧💧💧	15:15 ~ 16:15 ベーシックII kayoko arisa yoco 💧💧
		20:40 ~ 21:40 デトックスロー hidemi 💧💧	20:40 ~ 21:30 リセット&リラックス kayoko 💧💧	20:30 ~ 21:30 ボディコンディショニング fumini 💧💧	18:00 ~ 19:00 ベーシックII kayoko arisa yoco 💧💧	

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。

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。

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。

general yoga UNIVA けやき通り店 10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 やさしい アシュタンガ75 ayako	9:30-10:30 ★むくみ解消 エアリアル (ローポジション) sachiko	9:30-10:30 リリース& エアリアル kumiko	9:30-11:00 アシュタンガ90 ※第2・4週 マイソール kazuko	9:30-10:30 アシュタンガ60 rei	9:50-10:50 エアリアルヨガ ai	9:30-10:30 リラックス エアリアル ayako
11:05-12:05 アドバンス エアリアル kazuko	10:50-12:05 アシュタンガ75 momoko	10:45-12:00 アシュタンガ& リラックス kazuko	11:15-12:15 リラックス エアリアル momoe	10:45-11:45 エアリアルヨガ you	11:15-12:15 アシュタンガ60 kazuko	10:45-12:15 アシュタンガ90 masashi
12:30-13:40 美筋/美ボディ ワーク namie	12:30-13:45 ティーブ リラクゼーションヨガ yuko.k	12:30-13:40 陰ヨガ リラクゼーション mari	12:40-13:50 アロマボディケア& リストラティブ sachiko	12:30-13:45 リリース& リストラティブ ayako	12:40-13:40 リラックス エアリアル you	12:40-13:55 アロマボディケア& リストラティブ sachiko
		14:00-15:00 ★姿勢改善with ハンモック mari	14:15-15:15 ★代謝UP ローポジション エアリアル sachiko		14:00-15:00 骨格ボディメイク ヨガ hitomi	14:10-15:10 第1・3週 ムーブメント基礎編 fumin 第5週 やさしい瞑想と ヨガニドラー yuko.k
					15:30-16:45 コアビューティ& リストラティブ ai	15:30-16:30 ★コアトレーニング (ローポジション) miyuki
17:30-18:30 エアリアルヨガ seiko	18:45-19:45 アシュタンガ60 momoko	18:45-19:55 アシュタンガ70 ayako	18:30-19:45 アシュタンガ75 yukiko	18:30-19:20 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 リンパドトックス エアリアル seiko	
18:45-19:45 アシュタンガ60 第1・3・5週 kazuko 第2・4週 hiromi	20:00-21:10 ムーブメント基礎編 fumin	20:15-21:15 リリース& エアリアル ayako	20:00-20:50 アドバンス エアリアル50 you	19:45-20:45 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 アシュタンガ75 momoko			21:10-22:05 ★リラックス エアリアル (ローポジション) you	21:00-21:40 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！