

general yoga UNIVA けやき通り店 12月 schedule

【ホットスタジオ】

祝日スケジュール ◎9:20 ◎11:00 ◎13:00 ◎15:00 ◎16:30

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 hiroko 💧💧	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 hidemi natsuki 💧💧
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 💧💧	13:00 ~ 14:00 ボディコンディショニング fumin 💧💧	11:00 ~ 12:00 ベーシックI namie 💧💧	10:30 ~ 11:30 ベーシックII namie sayuri 💧💧
	15:00 ~ 15:50 代謝筋力UP seiko 💧💧	16:30 ~ 17:20 ハーバルホットヨガ sachiko 💧			13:00 ~ 14:00 パワーYOGA sayuri 💧💧	12:00 ~ 13:00 ベーシックI you 💧💧
18:30 ~ 19:30 骨盤メンテナンス hitomi 💧💧💧	18:30 ~ 19:30 リリース&リセット satomi 💧💧	18:45 ~ 19:45 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 ~ 15:35 ハーバルホットヨガ sachiko 💧	13:30 ~ 14:30 スリムUP miyuki 💧
19:50 ~ 20:50 ナイトフロー hidemi 💧💧	20:00 ~ 21:00 アクティブ& リラックス natsuki 💧💧	20:30 ~ 21:30 デトックススロー hidemi 💧💧	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 kazune 💧💧
			20:40 ~ 21:30 リセット&リラックス kayoko 💧💧	20:30 ~ 21:20 ハーバルホットヨガ sachiko 💧	18:00 ~ 19:00 ベーシックII kayoko arisa yoco kazune 💧💧	

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。

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6:30~8:30) マイソール masashi	6:00-9:00 セルフプラクティス	6:00-9:00 (指導時間6:30~8:30) マイソール momoko	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 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 リフレッシュ エアリアル ai ★★	9:30-10:30 やさしい エアリアル you ★
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 ディープ 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 ♡		12:40-13:40 エアリアルヨガ 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 エアリアル (ローポジション) 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 fumin ★★  第4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 ★	18:45-20:00 アシュタンガ75 rei ★★	18:30-19:45 アシュタンガ75 yukiko ★★	18:30-19:20 ◆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週 kazuko 第2・4週 hiromi ★	20:00-21:10 ムーブメント fumin ★★	20:15-21:15 やさしい エアリアル rei ★	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 ★★			21:10-22:00 ◆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。

★・♡はクラス強度です。