

UNIVA熊本店 令和6年 年末年始スケジュール HOTヨガスタジオ

	12/29(金)	12/30(土)	1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)	
10:00~	気の流れを整えるヨガ60	108回 太陽礼拝	朝ヨガ60	ゆったりフローヨガ60	初めてのヨガ60	
	shiki		chizu	keiko	yuki	
13:00~	全身ほぐれるヨガ60		saya shiki yorika	ベーシックヨガ60	呼吸を深めるフローヨガ60(HOT)	ヴィンヤサフローヨガ60(HOT)
	saya			mika	yorika	shiori
15:00~	下半身スッキリヨガ60(HOT)		身体整うリフレッシュヨガ60	モビリティUPヨガ60(HOT)	ボディメイクヨガ60(HOT)	ナチュラルスタイルヨガ60
	masaki		chizu	masashi	sayaka	junko

常温スタジオ

	12/29(金)	12/30(土)	1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)
10:30~	ローポジションエアリアル70	アクティブフローエアリアル70	フルプライマリーイベント90	リラックスエアリアル70	リフレッシュエアリアル70
	saya	mika	masashi	yorika	chizu
13:00~	むくみスッキリやさしいエアリアルヨガ70	リラックスエアリアル70	後屈70	ローポジションエアリアル70	リフレッシュエアリアル70
	shiki	yorika	masashi	keiko	chizu

12/31(日)・1/1(月)・1/2(火)の3日間は休講となります。

12/30(土) 108回太陽礼拝,1/3(水)フルプライマリー・後屈はイベントクラスとなります。
ご予約は、ユニヴァ熊本店HPよりお願いいたします。