

5月まで限定企画
無料・受け放題

4月スケジュール

サナギプロジェクト

Univa academy 卒業生による無料レッスンのシリーズです。
新生インストラクターたちが個性豊かなレッスンをお届けします！



4/5 (金) 16:30-17:30,
4/13(土)17:00-18:00
担当：kumin @Aスタジオ

初めての中高生yoga

基本ポーズと呼吸で体幹を鍛え、体力向上と姿勢改善を目指します。yogaは集中力の向上だけでなくメンタルの安定にも効果的です。ぜひ大人の方もご参加ください！いつもと違う雰囲気yogaを楽しみましょう。



4/10 (水), 4/17 (水)
17:00-18:00
担当：anna @Aスタジオ

ハートゆるリストラティブタッチ

ハートに意識を向ける時間,呼吸,ほぐしの優しいヨガのあと、枕など道具に身を委ね快適な体勢でお休みポーズを行うリストラティブ最後おやすみシャバーサナでクリスタルボウルを奏でます。ゆるゆるできるクラスです。

場所：けやき通り本店

WEB上の無料チケットからご予約いただけます



4/11 (木) , 4/25 (木)

17:00-18:00

担当：megumi @Aスタジオ

心と身体を癒やす陰ヨガ

一つのポーズを3~5分程キープし、
身体の深部へとアプローチしていきます。
ポーズはシンプルでリラックス効果が高く
運動量は少ないヨガです。体の不調や歪みを
整えて柔軟性を取り戻していきます。



4/16(火), 4/29(月・祝)

17:00-18:00

担当：ai @Aスタジオ

「私」に還るヨガ

いつも忙しく動いてくれている身体・頭・心。
そんな”自分の内側”を静かに観察しながら、
無理なく、快適に身体を動かしていきます。
「私」に還る、やさしい時間。
初心者の方も安心してご参加ください。



4/22 (月) 15:00-16:00

担当：ako

@Hスタジオ(常温)

ひろびーろいーっぱい ニューNEW

みんなでわーわーいいながら、さらにうごく
楽しさのある時間にしたいです。また、よがの
ポーズでゆっくりほぐしたりもしましょう
いっしょに！ね！じゆうなきもち、あそぶきも
ちでね、おいでおいで!!きょうしゅくです！



4/25(木) 14:30-15:30

担当：asami @Aスタジオ

アクティブヨガ

股関節は全身の要！立つ、座る、歩くなど基本
動作に必要な股関節を中心にほぐし、基本ポ
ーズを取り入れながら全身しっかり動いていきま
す。心身ともにスッキリできるクラスです。



aroma* hiro *yoga

担当：hiro

4/30(火) 14:30-15:30 @Aスタジオ

アロマクリームを使ったセルフマッサージから始まり簡単ヨガポーズから
最後はリラクスポーズをキープして心身共にリフレッシュして頂きます。
お待ちしております。