

月	火	水	木	金	土	日
8:00~8:50 朝活ヨガ sayuri 💧💧		8:00~8:50 朝活ヨガ you 💧💧		8:30~9:20 朝活ヨガ akiko 💧💧	8:00~9:00 朝活ヨガ maya 💧💧	8:00~9:00 朝活ヨガ yoco 💧💧
10:30~11:30 ベーシックI namie 💧💧	10:30~11:30 ベーシックII sayuri 💧💧	10:30~11:30 ベーシックI you 💧💧	10:30~11:30 骨盤メンテナンス hitomi 💧💧💧	10:30~11:30 ベーシックI akiko 💧💧	9:30~10:30 モーニングフロー you 💧💧	9:30~10:30 リフレッシュフロー miyuki 💧💧
	13:00~14:00 くびれ&お腹スッキリ ヨガ miyuki 💧💧	12:30~13:30 陰ヨガ 寝ながら ボカボカ体質改善 mari	13:00~14:00 ボディメイク naoki 💧💧		11:00~12:00 ベーシックI namie 💧💧	11:00~12:00 ベーシックII arisa 💧💧
					13:00~14:00 パワーYOGA sayuri 💧💧	13:00~14:00 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 💧💧	18:30~19:30 ベーシックI namie 💧💧	18:30~19:30 アクティブ sayuri 💧💧💧	18:30~19:30 ベーシックI you 💧💧		
19:50~20:50 +α ナイトフロー hidemi 💧💧	19:50~20:50 +α アクティブ& リラックス natsuki 💧💧	19:50~20:50 +α デトックスフロー hidemi 💧💧	19:50~20:50 +α ベーシックII natsuki 💧💧	19:50~20:50 +α ベーシックII yoco 💧💧	16:30~17:30 骨盤メンテナンス hitomi 💧💧💧	16:30~17:30 +α ベーシックII kayoko 💧💧

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 3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6:30~8:30) マイソール masashi	6:00~9:00 (指導時間6:30~8:30) マイソール momoko	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7:30~9:30) マイソール rei ★★★	7:00~9:00 (指導時間7:00~9:00) マイソール yuko.k ★~★★★
9:30~10:45 やさしい アシュタンガ75 ayako ★★	9:30~10:45 アシュタンガ& リラックス you ★★	9:30~10:30 アシュタンガ60 masashi ★	9:30~11:00 アシュタンガ90 momoko ★★★	9:30~10:30 アシュタンガ60 rei ★	10:00~11:00 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 ★
11:00~12:00 リラックス エアリアルヨガ ayako ★	11:00~12:00 ◆エアリアル (ローポジション) you ★	11:00~12:00 リリース& エアリアル kumiko ★	11:30~12:30 ハタヨガ mari ★	11:00~12:00 エアリアルx アシュタンガ rei ★★	11:30~12:30 アシュタンガ60 you ★	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 withしょうが yuko.k ♡	12:30~13:40 アロマ リラクゼーション withしょうが kumiko ♡	13:00~14:00 ◆姿勢改善 withハンモック mari ★		12:45~13:45 エアリアルヨガ natsuki ★★	12:50~13:50 美筋/美ボディ ワーク namie ★★
					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2・4週 やさしい瞑想と ヨガニドラー yuko.k ★
18:00~19:00 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 ★★	18:30~19:30 ◆姿勢改善 エアリアル (ローポジション) asami ★	15:30~16:45 コンディショニング& リストラティブ withしょうが ai ♡♡	15:30~16:30 ◆コアトレーニング (ローポジション) miyuki ★★
19:20~20:20 アシュタンガ60 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 ★	20:00~21:10 アドバンス エアリアル& リラックス you ★★★	19:50~21:20 はじめての アシュタンガ90 masashi ★~★★★	17:00~18:00 リンパドレナージュ エアリアル seiko ★★	17:00~18:10 ハタヨガ リラクゼーション withしょうが 第1・3・5週 yukiko 第2・4週 asami ♡♡

◆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。