

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

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<br>セルフプラクティス                        |  | 6:00~9:00<br>(指導時間6:30~8:30)<br>マイソール<br>masashi          | 6:00~9:00<br>(指導時間6:30~8:30)<br>マイソール<br>momoko       | 6:00~9:00<br>セルフプラクティス                                   | 第1・3週<br>8:00~9:30<br>プライマリーレッド<br><br>第2・4週<br>7:00~9:30<br>(指導時間7:30~9:30)<br>マイソール<br>rei<br>★★★ | 7:00~9:00<br>(指導時間7:00~9:00)<br>マイソール<br>yuko.k<br>★~★★★                                       |
| 9:30~10:45<br>やさしい<br>アシュタンガ75<br>ayako<br>★★ | 9:30~10:45<br>アシュタンガ&<br>リラククス<br>you<br>★★                | 9:30~10:30<br>アシュタンガ60<br>masashi<br>★                    | 9:30~11:00<br>アシュタンガ90<br>momoko<br>★★★               | 9:30~10:30<br>アシュタンガ60<br>rei<br>★                       | 10:00~11:00<br>リフレッシュ<br>エアリアル<br>ai<br>★★  | 9:30~10:30<br>やさしい<br>エアリアル<br>you<br>★  |
| 11:00~12:00<br>リラククス<br>エアリアルヨガ<br>ayako<br>★ | 11:00~12:00<br>◆エアリアル<br>(ローポジション)<br>you<br>★             | 11:00~12:00<br>リリース&<br>エアリアル<br>kumiko<br>★              | 11:30~12:30<br>ハタヨガ<br>mari<br>★                      | 11:00~12:00<br>エアリアルx<br>アシュタンガ<br>rei<br>★★             | 11:30~12:30<br>アシュタンガ60<br>you<br>★   | 10:45~12:15<br>アシュタンガ90<br>masashi<br>★★★  |
| 12:30~13:40<br>美筋/美ボディ<br>ワーク<br>namie<br>★★  | 12:30~13:45<br>ディープ<br>リラクゼーション<br>withしょうが<br>yuko.k<br>♡ | 12:30~13:40<br>アロマ<br>リラクゼーション<br>withしょうが<br>kumiko<br>♡ | 13:00~14:00<br>◆姿勢改善<br>withハンモック<br>mari<br>★        |  | 12:45~13:45<br>エアリアルヨガ<br>natsuki<br>★★   | 12:50~13:50<br>美筋/美ボディ<br>ワーク<br>namie<br>★★   |
|   |  |   |   |  | 14:00~15:00<br>骨格ボディメイク<br>ヨガ<br>hitomi<br>★  | 14:10~15:10<br>第1・3週<br>ムーブメント<br>fumin<br>★★<br><br>第2・4週<br>やさしい瞑想と<br>ヨガニドラー<br>yuko.k<br>★ |
| 18:00~19:00<br>エアリアルヨガ<br>seiko<br>★★         | 18:45~19:45<br>アシュタンガ60<br>momoko<br>★                     | 18:45~20:00<br>アシュタンガ75<br>rei<br>★★                      | 18:30~19:45<br>アシュタンガ75<br>yukiko<br>★★               | 18:30~19:30<br>◆姿勢改善<br>エアリアル<br>(ローポジション)<br>asami<br>★ | 15:30~16:45<br>コンディショニング&<br>リストラティブ<br>withしょうが<br>ai<br>♡♡  | 15:30~16:30<br>◆コアトレーニング<br>(ローポジション)<br>miyuki<br>★★  |
| 19:20~20:20<br>アシュタンガ60<br>hiromi<br>★        | 20:00~21:10<br>ムーブメント<br>fumin<br>★★                       | 20:15~21:15<br>やさしい<br>エアリアル<br>rei<br>★                  | 20:00~21:10<br>アドバンス<br>エアリアル&<br>リラククス<br>you<br>★★★ | 19:50~21:20<br>はじめての<br>アシュタンガ90<br>masashi<br>★~★★★     | 17:00~18:00<br>リンパドックス<br>エアリアル<br>seiko<br>★★  | 17:00~18:10<br>ハタヨガ<br>リラクゼーション<br>withしょうが<br>第1・3・5週 yukiko<br>第2・4週 asami<br>♡♡             |

◆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。