

general yoga UNIVA けやき通り店 5月 schedule

【ホットスタジオ】

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

月	火	水	木	金	土	日
7:30～9:00 Free JUNBI Time & 朝活ヨガ (60) sayuri 💧💧		7:30～9:00 Free JUNBI Time & 朝活ヨガ (60) you 💧💧		7:30～9:00 Free JUNBI Time & 朝活ヨガ (60) hitomi 💧💧	7:30～9:00 Free JUNBI Time & 朝活ヨガ (60) maya 💧💧	7:30～9:00 Free JUNBI Time & 朝活ヨガ (60) 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II hidemi 💧💧	10:30～11:30 骨盤メンテナンス hitomi 💧💧💧	10:30～11:30 ベーシックI namie 💧💧	9:30～10:30 ローホット モーニングフロー you 💧	9:30～10:30 リフレッシュフロー miyuki 💧💧
					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 寝ながら ポカポカ体質改善 withしろうが asami	13:00～14:00 くびれ&お腹スッキリ ヨガ miyuki 💧💧	13:00～14:00 寝ながら ポカポカ体質改善 withしろうが mari	13:00～14:00 ボディメイク naoki 💧💧	13:00～14:00 寝ながら ポカポカ体質改善 withしろうが masashi		13:00～14:00 寝ながら ポカポカ体質改善 withしろうが yuko.k
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 💧💧	15:00～16:00 パワーYOGA sayuri 💧💧	15:00～16:00 ベーシックI you 💧💧
19:50～20:50 ナイトフロー+α hidemi 💧💧	19:50～20:50 アクティブ& リラックス+α natsuki 💧💧	19:50～20:50 ベーシックII+α kazune 💧💧	19:50～20:50 ベーシックII+α natsuki 💧💧	19:50～20:50 ベーシックII+α yoco 💧💧	16:30～17:30 骨盤メンテナンス hitomi 💧💧💧	16:30～17:30 ベーシックII+α 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、基本のポーズで深部を温めながら汗がかけるクラスです。

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。

ヨガの基本のポーズを無理なく行い、バリエーションポーズなども加え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。

◆寝ながらポカポカ体質改善

ヒーター、加湿器をつけず余熱を使って身体を温めるクラスです。すべてのポーズが寝転んだままでおこなうので私服でも参加OK。道具を使い身体をゆるめてからゆっくりポーズを味わい各先生によるアジャストメントや癒しの時間を楽しめます。

◆Free JUNBI Time&朝活ヨガ (60)

7:30から入室可能、8:00からレッスンがスタートします。

レッスン前の30分間ホットスタジオの中で好きな時間を過ごせます。

◆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。

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・5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 アシタンガ75 ★★ ayako	9:30~10:45 アシタンガ& リラククス ★★ you	9:30~10:30 アシタンガ60 ★ masashi	9:30~11:00 アシタンガ90 ★★★ momoko	9:30~10:30 アシタンガ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 リラククス 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 アシタンガ ★★ rei	11:30~12:30 アシタンガ60 ★ you	10:45~12:15 アシタンガ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 ★ yuko.k	12:30~13:30 やさしい ヴィンヤサフローヨガ ★ kumiko	13:00~14:00 ◆リンパドトックス (ローポジション) ★ mari	13:00~18:00 UNIVA ACADEMY 開催予定	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 touch on ★ hitomi	14:10~15:10 ムーブメント ★★ fumin
18:30~19:30 エアリアルヨガ ★★ momoe	18:45~19:45 アシタンガ60 ★ momoko	18:45~20:00 アシタンガ75 ★★ rei	18:30~19:45 アシタンガ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 ★ ai	15:30~16:30 ◆コアトレーニング (ローポジション) ★★ miyuki
19:50~20:50 アシタンガ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& リラククス ★★★ you	19:50~21:20 はじめての アシタンガ90 ★~★★★ masashi		