

general yoga UNIVA けやき通り店 7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 ~ Free JUNBI Time ----- 8:00 ~ 9:00 朝活ヨガ (60) sayuri 💧💧		7:30 ~ Free JUNBI Time ----- 8:00 ~ 9:00 朝活ヨガ (60) you 💧💧		7:30 ~ Free JUNBI Time ----- 8:00 ~ 9:00 朝活ヨガ (60) hitomi 💧💧	7:30 ~ Free JUNBI Time ----- 8:00 ~ 9:00 朝活ヨガ (60) maya 💧💧	7:30 ~ Free JUNBI Time ----- 8:00 ~ 9:00 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 💧💧
【ホットスタジオ】 14:30 ~ 15:30 寝ながら ボカボカ体質改善 withしょうが asami	13:00 ~ 14:00 くびれ&お腹スッキリ ヨガ miyuki 💧💧	【ホットスタジオ】 14:30 ~ 15:30 寝ながら ボカボカ体質改善 withしょうが mari	13:00 ~ 14:00 ボディメイク naoki 💧💧	【ホットスタジオ】 14:30 ~ 15:30 寝ながら ボカボカ体質改善 withしょうが masashi	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 ベーシックII nanami 💧💧	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 💧💧	16:30 ~ 17:30 骨盤メンテナンス hitomi 💧💧💧	【ホットスタジオ】 14:30 ~ 15:30 寝ながら ボカボカ体質改善 withしょうが yuko.k
19:50 ~ 20:40 灼熱 hidemi 💧💧💧	19:50 ~ 20:40 夜ヨガ natsuki 💧💧	19:50 ~ 20:40 夜ヨガ kazune 💧💧	19:50 ~ 20:40 夜ヨガ natsuki 💧💧	19:50 ~ 20:40 夜ヨガ yoco 💧💧		16:30 ~ 17:20 夜ヨガ kayoko 💧💧
20:40~20:50 脳天冷やし	20:40~20:50 脳天冷やし	20:40~20:50 脳天冷やし	20:40~20:50 脳天冷やし	20:40~20:50 脳天冷やし		17:20~17:30 脳天冷やし

汗レベル1 💧

初めての方でも安心の基本のクラス。呼吸や身体の動きを意識し深部を温めながら汗がかけます。

汗レベル2 💧💧

初めての方～上級者の方まで楽しめるクラス。基本のポーズにバリエーションポーズを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。チャレンジポーズを加え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。

◆ 寝ながらボカボカ体質改善 【私服で参加をお願いします】

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。すべてのポーズが寝転んだままで行うので私服でも参加OK。道具を使い身体をゆるめ、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。レッスン前30分間ホットスタジオで好きな時間を過ごせます。

◆ 灼熱脳天冷やし

もっとも熱いホットクラス後に氷水を頭にかけて熱った身体を一気にクールダウン。自律神経が整いスッキリ感が味わえます。

◆ 夜ヨガ脳天冷やし

しっかり動いた後に、氷水を頭にかけて熱った身体を一気にクールダウン。リラックス効果快眠効果が期待できます。

◆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 アシュタンガ75初級 ★ ayako	9:30 ~ 10:45 アシュタンガ75 ★★ 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 エアリアルヨガ ★★ ai	9:30 ~ 10:30 エアリアルヨガ ★★ you
11:15 ~ 12:15 エアリアルヨガ ★★ ayako	11:15 ~ 12:15 ◆ローポジション エアリアル ★ you	11:00 ~ 12:00 エアリアルヨガ ★★ kumiko	11:30 ~ 12:30 ハタヨガ ★ mari	11:00 ~ 12:00 エアリアルヨガ ★★ rei	11:30 ~ 12:30 アシュタンガ初級 ★ you	10:45 ~ 12:15 アシュタンガ90 ★★★★ masashi
12:45 ~ 13:55 美筋/美ボディ ワーク ★★ namie	12:45 ~ 14:00 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 ◆ローポジション エアリアル ★ 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
【ホットスタジオ】 14:30~15:30 寝ながら ポカポカ体質改善 withしょうが asami		【ホットスタジオ】 14:30~15:30 寝ながら ポカポカ体質改善 withしょうが mari		【ホットスタジオ】 14:30~15:30 寝ながら ポカポカ体質改善 withしょうが masashi	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 ◆ローポジション エアリアル ★ 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 ◆ローポジション コアトレーニング ★★ miyuki
19:50 ~ 20:50 アシュタンガ60 ★ yuko.k	20:00 ~ 21:10 ムーブメント ★★ fumin	20:15 ~ 21:15 エアリアルヨガ ★★ 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 アシュタンガ90初級 ★★★★ masashi		【ホットスタジオ】 14:30~15:30 寝ながら ポカポカ体質改善 withしょうが yuko.k

↓体験レッスンのご予約はこちら♪

