

general yoga UNIVA けやき通り店 10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) you	7:30 ~ Free JUNBI Time 8:00 ~ 9:00 朝活ヨガ (60) nanami	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 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 nanami
					11:00 ~ 12:00 ベーシックI namie	11:00 ~ 11:50 ハーバルヨガ momoe
13:00 ~ 13:50 ベーシック yoco	13:00 ~ 14:00 くびれ& お腹スッキリヨガ miyuki	13:00 ~ 14:00 寝ながら ボカボカ体質改善 withしようが mari		13:00 ~ 13:50 ベーシック kazune	13:00 ~ 14:00 パワーYOGA sayuri	13:00 ~ 14:00 ベーシックI you
13:50 ~ 14:00 脳天冷やし				13:50 ~ 14:00 脳天冷やし		
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	14:30 ~ 15:30 寝ながら ボカボカ体質改善 withしようが nako	14:30 ~ 15:30 寝ながら ボカボカ体質改善 withしようが yuko.k
20:00 ~ 20:50 灼熱 hidemi	20:00 ~ 20:50 夜ヨガ natsuki	20:00 ~ 20:50 夜ヨガ kazune	20:00 ~ 20:50 灼熱 natsuki	20:00 ~ 20:50 夜ヨガ yoco	16:30 ~ 17:30 骨盤メンテナンス hitomi	16:30 ~ 17:20 夜ヨガ arisa
20:50 ~ 21:00 脳天冷やし	20:50 ~ 21:00 脳天冷やし	20:50 ~ 21:00 脳天冷やし	20:50 ~ 21:00 脳天冷やし	20:50 ~ 21:00 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お好きな時間を過ごせます。

◆脳天冷やしとは？

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。またリラックス効果・快眠効果も期待できます。

🌿ハーバルヨガ

ハーブオイルを使用しながら身体を整えて老廃物の排出を促し、呼吸に合わせて気持ちよく全身を動かしていきます。デコルテライン首肩の軽さやむくみが取れスッキリ、次の日の朝にも身体の軽さを実感できるクラスです。

general yoga UNIVA けやき通り店 10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

◆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 ハタヨガ ★ asami	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 やさしい 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 アドバンス エアリアルヨガ ★★★ you	11:30~12:40 リリース& リストラティブ ★ momoe	11:00~12:00 エアリアルヨガ ★★ rei	11:30~12:30 アシュタンガ60初級 ★ you	10:45~12:15 アシュタンガ90 ★★★ masashi
12:45~13:55 ピラティス ★★ namie	12:45~14:00 ディープ リラクゼーション ★ yuko.k	12:30~13:30 ◆ローポジション エアリアル ★ yoco	13:10~14:10 エアリアルヨガ ★★ momoe	12:30~17:30 UNIVA ACADEMY 開催	12:45~13:45 やさしい エアリアルヨガ ★★ kazune	12:50~13:50 ピラティス ★★ namie
		【ホットスタジオ】 13:00~14:00 寝ながら ポカポカ体質改善 withしようが mari			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 ★★ kumiko	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	15:40~16:40 ◆ローポジション エアリアル ★ rie
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 ★★ natsuki	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 第1 19:50~21:20 夜のマイソール ★~★★★ 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しようが nako	【ホットスタジオ】 14:30~15:30 寝ながら ポカポカ体質改善 withしようが yuko.k

↓体験レッスンのご予約はこちら♪

