

general yoga UNIVA けやき通り店 4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

💧 はクラスの汗レベルです。

月	火	水	木	金	土	日
			8:00 ~ Free JUNBI Time 8:30 ~ 9:30 背骨が目覚める! ヨガ棒 nanami 💧💧	9:00 ~ Free JUNBI Time 9:30 ~ 10:30 朝活ヨガ (60) sayuri 💧💧	7:30 ~ Free JUNBI Time 8:00 ~ 9:00 朝活ヨガ (60) saho 💧💧	7:30 ~ Free JUNBI Time 8:00 ~ 9:00 朝活ヨガ (60) yoco 💧💧
10:00 ~ Free JUNBI Time 10:30 ~ 11:30 ベーシック I namie 💧💧	10:00 ~ Free JUNBI Time 10:30 ~ 11:30 リフレッシュロー sayuri 💧💧	9:30 ~ Free JUNBI Time 10:00 ~ 11:00 ベーシック II hidemi 💧💧	10:30 ~ 11:30 Hip UP 桃尻ヨガ shiori 💧💧	11:00 ~ 12:00 骨盤メンテナンス maya 💧💧	9:30 ~ 10:30 肩こり一発解消!! ヨガ棒 nanami 💧	9:30 ~ 10:30 モーニングフロー nanami 💧💧
					11:00 ~ 12:00 ベーシック I namie 💧💧	11:00 ~ 12:00 ピラティス namie 💧
13:00 ~ 14:00 背中スッキリ! 美姿勢ヨガ棒 yoco 💧	13:00 ~ 14:00 ボディメイクヨガ miyuki 💧💧	13:00 ~ 14:00 やさしいピラティス saho 💧	13:30 ~ 14:30 ベーシック II hidemi 💧💧	16:30 ~ 17:30 ハーバルヨガ momoe 💧	13:00 ~ 14:00 パワーYOGA sayuri 💧💧	13:00 ~ 14:00 ベーシック II kayoko 💧💧
18:30 ~ 19:30 ピラティス x ヨガ saho 💧💧	18:30 ~ 19:30 ベーシック II nanami 💧💧	18:30 ~ 19:30 ベーシック I namie 💧💧	18:00 ~ 19:00 アクティブ sayuri 💧💧	18:30 ~ 19:30 ベーシック II miyuki 💧💧	14:30 ~ 15:30 リラックス& ヨガニドラ naco	14:30 ~ 15:30 リラックス& ヨガニドラ AI
20:00 ~ 21:00 スリムレッグ デトックスヨガ hidemi 💧💧	20:00 ~ 20:50 灼熱 natsuki 💧💧💧	20:00 ~ 21:00 むくみ解消ヨガ kazune 💧💧	20:00 ~ 20:50 灼熱 natsuki 💧💧💧	20:00 ~ 21:00 夜ヨガ yoco 💧💧	16:30 ~ 17:20 ベーシック kazune 💧💧	16:30 ~ 17:20 アクティブ arisa 💧💧
21:00 ~ 21:10 アロマ冷やし	20:50 ~ 21:00 アロマ冷やし	21:00 ~ 21:10 アロマ冷やし	20:50 ~ 21:00 アロマ冷やし	21:00 ~ 21:10 アロマ冷やし	17:20 ~ 17:30 アロマ冷やし	17:20 ~ 17:30 アロマ冷やし

# general yoga UNIVA けやき通り店 4月 schedule 【アシュタングスタジオ】

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 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	6:30~9:30 (指導時間7:00~9:00) マイソール ★~★★★ yuko.k
9:30~10:45 アシュタング75初級 ★★ ayako	9:30~10:45 アシュタング基礎 ★★ kazuko	9:30~10:30 ハタヨガ ★★ asami	9:30~11:00 アシュタング90 ★★★ momoko	9:30~10:30 エアリアルヨガ ★★ rei	10:00~11:00 エアリアルヨガ ★★ ai	9:45~10:45 やさしい エアリアルヨガ ★★ momoe
11:15~12:15 エアリアルヨガ ★★ ayako	11:15~12:15 ◆ハンモック ピラティス ★ kazuko	11:30~12:30 背中スッキリ! ヨガ棒 ★★ yoco	11:30~12:30 やさしい エアリアルヨガ ★★ momoe	11:00~12:00 アシュタング60 ★ rei	11:30~12:30 アシュタング60 ★ yuko.k	11:00~12:30 アシュタング90 ★★★ masashi
12:50~14:00 ピラティス ★★ namie	12:45~14:00 ディーブ リラクゼーション ★ yuko.k	13:00~14:10 陰ヨガニドラ ★ mari	13:00~14:15 リリース& リストラティブ ★ momoe		13:00~14:00 やさしい エアリアルヨガ ★★ kazune	12:50~13:50 ピラティス ★★ namie
					14:30~15:45 コンディショニング& リストラティブ ★ ai	14:10~15:10 ムーブメント ★★ fumin
18:30~19:30 エアリアルwith シンキングボウル セラピー ★★ kumiko	18:45~19:45 アシュタング60 ★ momoko	18:45~20:00 アシュタング75 ★★ rei	18:30~19:45 アシュタング75 ★★ yukiko	18:30~19:30 ◆ローポジション エアリアル ★ asami		
19:50~20:50 アシュタング60 ★ yuko.k	20:00~21:10 ムーブメント ★★ fumin	20:15~21:15 やさしい エアリアルヨガ ★★ natsuki	20:15~21:15 おやすみ前のヨガ棒& リストラティブ ★ sachiko	19:50~21:20 アシュタング90初級 ★★★ 第1週 19:50~21:20 夜のマイソール ★~★★★ masashi	【ホットスタジオ】 14:30~15:30 リラックス& ヨガニドラ naco	【ホットスタジオ】 14:30~15:30 リラックス& ヨガニドラ AI

↓体験レッスンのご予約はこちら♪

