

yoga & pilates UNIVA けやき通り店 5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 ~ 12:45 リリース& リストラティブ ★ 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 ディープ リラクゼーション ★ yuko.k	13:00 ~ 14:10 陰ヨガニドラ ★ mari	13:15 ~ 14:15 ハンモック ピラティス ★★ 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 シンキングボール セラピー ★★ kumiko	18:45 ~ 19:45 アシュタング60 ★ momoko	18:45 ~ 19:45 ハンモック ピラティス ★★ sachiko	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♪



yoga & pilates 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

💧 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 朝活ピラティス×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 リフレッシュフロー 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 💧	13:00 ~ 14:00 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 × 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 ~ 15:40 リラックス& ヨガニドラ naco	14:30 ~ 15:40 リラックス& ヨガニドラ AI
20:00 ~ 20:50 スリムレッグ デトックスヨガ hidemi 💧💧	20:00 ~ 20:50 灼熱 natsuki 💧💧💧	20:00 ~ 20:50 むくみ解消ヨガ kazune 💧💧	20:00 ~ 20:50 灼熱 natsuki 💧💧💧	20:00 ~ 20:50 夜ヨガ yoco 💧💧	16:30 ~ 17:20 ベーシック kazune 💧💧	16:30 ~ 17:20 アクティブ 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	17:20 ~ 17:30 脳天冷やし