

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

💧 はクラスの汗レベルです。

月	火	水	木	金	土	日
			8:00～9:00 背骨が目覚める！！ ヨガ棒 nanami 💧💧	9:30～10:30 ベーシックII 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 💧💧
10:30～11:30 ベーシックI namie 💧💧	10:30～11:30 リフレッシュフロー sayuri 💧💧	10:00～11:00 ベーシックII hidemi 💧💧	10:30～11:30 Hip UP ピラティス 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 saho 💧
13:00～14:00 背中スッキリ！ 美姿勢ヨガ棒 yoco 💧	13:00～14:00 ベーシックII nanami 💧💧	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 💧💧	13:00～14:00 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 💧💧	15:00～15:50 ベーシック kazune 💧💧	15:00～15:50 アクティブ arisa 💧💧
					15:50～16:00 脳天冷やし	15:50～16:00 脳天冷やし
20:00～20:50 スリムレッグ デトックスヨガ hidemi 💧💧	20:00～20:50 夜ヨガ natsuki 💧💧	20:00～20:50 むくみ解消ヨガ kazune 💧💧	20:00～20:50 夜ヨガ natsuki 💧💧	20:00～20:50 夜ヨガ yoco 💧💧		
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		

general yoga UNIVA けやき通り店 7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 シンキングボウル 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	16:15～17:15 リラックス& ヨガニドラ ★ naco	15:40～16:40 リラックス& ヨガニドラ ★ AI
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		

↓体験レッスンのご予約はこちら♪

