

yoga & pilates UNIVA けやき通り店 9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x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 ローホット リフレッシュロー sayuri 💧	10:00～11:00 ベーシックII hidemi 💧💧	10:30～11:30 ローホット ベーシックII nanami 💧	11:00～12:00 骨盤メンテナンス maya 💧💧	9:30～10:30 ローホット 肩こり発解消！！ ヨガ棒 nanami 💧	9:30～10:30 ローホット モーニングフロー nanami 💧
					11:00～12:00 ベーシックI namie 💧💧	11:00～12:00 ローホット ピラティス saho 💧
13:00～14:00 ローホット 背中スッキリ！ 美姿勢ヨガ棒 yoco 💧	13:00～13:50 ベーシック nanami 💧💧 ----- 13:50～14:00 脳天冷やし	13:00～14:00 やさしいピラティス saho 💧	13:00～13:50 ベーシック hidemi 💧💧 ----- 13:50～14:00 脳天冷やし	15:00～16:00 ベーシック xHERBAL momoe 💧	13:00～14:00 パワーYOGA sayuri 💧💧	13:00～13:50 ベーシックII kayoko 💧💧 ----- 13:50～14:00 脳天冷やし
18:30～19:30 ローホット ピラティス x ヨガ saho 💧	18:30～19:30 ローホット ベーシック 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 ローホット ベーシック miyuki 💧	15:00～15:50 ローホット ベーシック kazune 💧 ----- 15:50～16:00 脳天冷やし	15:00～15:50 アクティブ arisa 💧💧 ----- 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 💧💧 ----- 20:50～21:00 脳天冷やし	20:00～20:50 夜ヨガ natsuki 💧💧 ----- 20:50～21:00 脳天冷やし	20:00～20:50 ローホット むくみ解消ヨガ kazune 💧 ----- 20:50～21:00 脳天冷やし	20:00～20:50 ローホット 夜ヨガ natsuki 💧 ----- 20:50～21:00 脳天冷やし	20:00～20:50 夜ヨガ yoco 💧💧 ----- 20:50～21:00 脳天冷やし		

# yoga & pilates UNIVA けやき通り店 9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
9:30~10:30 アシュタング60 ★★ eri	9:30~10:45 アシュタング基礎 ★★ kazuko	9:30~10:30 背骨から整える!! 姿勢改善ヨガ ★★ 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
11:30~12:30 エアリアルヨガ ★★ saho	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
13:00~14:10 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		

ご予約 (トライアル予約)  
はこちら→



ホームページ  
はこちら→

