

yoga & pilates UNIVA けやき通り店 11月 schedule

【ホットスタジオ】

祝日スケジュール ◎9:30 ◎11:00 ◎13:00 ◎14:30 ◎16:00

💧 はクラスの汗レベルです。

月	火	水	木	金	土	日
			8:30～10:00 Free Time& ベーシックⅡ nanami 💧💧	9:00～10:30 Free Time& ベーシックⅡ sayuri 💧💧	7:30～8:30 朝活ピラティス × ヨガ saho 💧💧	8:00～9:00 朝活ヨガ yoco 💧💧
10:00～11:30 Free Time& ベーシックⅠ namie 💧💧	10:00～11:30 Free Time& リフレッシュフロー sayuri 💧💧	9:30～11:00 Free Time& ベーシックⅡ hidemi 💧💧	11:00～12:00 ベーシックⅡ Lisa 💧💧	11:00～12:00 骨盤メンテナンス maya 💧💧	9:30～10:30 ローホット 肩こり一発解消!! ヨガ棒 nanami 💧	9:30～10:30 モーニングフロー hidemi namie sayuri natsuki 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 💧
13:30～14:30 ベーシックⅡ yoco 💧💧	13:30～14:30 ヨガ棒 × ヨガ nanami 💧💧	13:00～14:00 ローホット やさしいピラティス saho 💧	13:00～14:00 ベーシックⅡ hidemi 💧💧	15:00～16:00 ローホット ベーシック × HERBAL 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 ローホット 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Ⅱ nanami 💧💧	15:00～15:50 アクティブ arisa 💧💧
20:00～20:50 SOUND NIGHT YOGA hidemi 💧💧	20:00～20:50 夜ヨガ natsuki 💧💧	20:00～20:50 むくみ解消ヨガ kazune 💧💧	19:30～20:20 夜ヨガ natsuki 💧💧	20:00～20:50 夜ヨガ yoco 💧💧	15:50～16:00 アロマ冷やし	15:50～16:00 アロマ冷やし
20:50～21:00 アロマ冷やし	20:50～21:00 アロマ冷やし	20:50～21:00 アロマ冷やし	20:20～20:30 アロマ冷やし	20:50～21:00 アロマ冷やし		

yoga & pilates UNIVA けやき通り店 11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 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 アシュタンガ60 ★★ eri	9:30～10:45 アシュタンガ基礎 ★★ kazuko	9:30～10:30 背骨から整える!! 姿勢改善ヨガ ★★ asami	9:30～11:00 アシュタンガ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 うごく腸活ヨガ& リストラティブ ★ momoe	11:00～12:00 アシュタンガ60 ★ rei	11:30～12:30 アシュタンガ60 ★ yuko.k	11:00～12:30 アシュタンガ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 やすらぎの陰ヨガ ★ mari	13:15～14:15 ハンモック ピラティス ★★ momoe		13:00～14:00 リラックス& ヨガニドラ ★ naco	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 アシュタンガ60 ★ momoko	18:45～19:45 ハンモック ピラティス ★★ sachiko	18:30～19:45 アシュタンガ75 ★★ yukiko	18:30～19:30 ◆ローポジション エアリアル ★ asami		15:40～16:40 リラックス& ヨガニドラ ★ Ai
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 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 アシュタンガ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→



