

yoga &pilates UNIVA けやき通り店 1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
			9:00~10:30 Free Time& ペーシックII nanami 💧 💧	9:00~10:30 Free Time& ペーシック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& ペーシックI namie 💧 💧	10:00~11:30 Free Time& リフレッシュフロー sayuri 💧 💧	9:30~11:00 Free Time& ペーシックII hidemi 💧 💧	11:00~12:00 ペーシック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 温潤/美巡 デトックス natsuki namie hidemi sayuri 💧 💧
					11:00~12:00 ペーシックI namie 💧 💧	11:00~12:00 ローホット ピラティス saho 💧
13:30~14:30 ペーシック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 ペーシックII hidemi 💧 💧	15:00~16:00 ローホット ペーシック × HERBAL momoe 💧	13:00~14:00 パワーYOGA sayuri 💧 💧	13:00~14:00 ペーシックII kayoko 💧 💧
18:30~19:30 ローホット ピラティス × ヨガ saho 💧	18:30~19:30 ペーシックII nanami 💧 💧	18:30~19:30 ペーシックI namie 💧 💧	18:00~19:00 アクティブ sayuri 💧 💧	18:30~19:30 ペーシックII miyuki 💧 💧	15:00~15:50 ペーシックII nanami 💧 💧	15:00~15:50 アクティブ arisa 💧 💧
					15:50~16:00 アロマ冷やし	15:50~16:00 アロマ冷やし
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 💧 💧		
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 1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 骨格調整& 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 リラックス エアリアル ★★ saho	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→

