

yoga & pilates UNIVA けやき通り店 2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 | 6:30 ~ 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→

