

yoga & pilates UNIVA けやき通り店 4月 schedule

【ホットスタジオ】

祝日スケジュール ◎9:30 ◎11:00 ◎12:30 ◎14:00 ◎15:30

💧 はクラスの汗レベルです。

月	火	水	木	金	土	日
	9:00～10:00 ベーシックⅡ hidemi 💧💧	10:30～12:00 ホットセルフケア +sound 💧	9:30～10:30 ベーシックⅡ sanae 💧💧	9:00～10:00 ベーシックⅡ sayuri 💧💧	8:30～9:00 Free Time ----- 9:00～10:00 温潤/美巡 デトックス sayuri 💧💧💧	8:30～9:00 Free Time ----- 9:00～10:00 温潤/美巡 デトックス nastuki hidemi sayuri miyuki 💧💧💧
10:00～10:30 Free Time ----- 10:30～11:30 ベーシックⅠ namie 💧💧	10:30～11:30 リフレッシュロー sayuri 💧💧		11:00～12:00 マイルド ベーシック naoko 💧	10:30～11:30 骨盤メンテナンス maya 💧💧	10:30～11:30 ベーシックⅠ namie 💧💧	10:30～11:30 マイルド ピラティス saho 💧
13:00～14:00 ベーシックⅡ yoco 💧💧	13:00～14:00 マイルド やさしいピラティス saho 💧		13:00～14:00 マイルド ヨガ棒 hidemi 💧	13:00～14:00 ベーシック ディープストレッチ masashi 💧💧	12:30～13:30 マイルド ベーシック momoe 💧	12:30～13:00 Free Time ----- 13:00～14:00 マイルドベーシック × ハーバル momoe 💧
			15:00～16:00 ベーシックⅡ saho 💧💧	15:30～16:30 マイルド ベーシック naoko 💧	14:00～15:00 マイルド ベーシック nene 💧	14:30～15:00 Free Time ----- 15:00～16:00 ベーシックⅠ namie 💧💧
18:30～19:30 マイルド ピラティス × ヨガ saho 💧	18:30～19:30 ベーシックⅠ namie 💧💧	18:30～20:00 ホットセルフケア +sound 💧	18:00～19:00 アクティブ sayuri 💧💧	18:30～19:30 ベーシックⅡ miyuki 💧💧	15:30～16:30 ベーシックⅡ sanae 💧💧	
20:00～20:50 SOUND NIGHT YOGA hidemi 💧💧	20:00～20:50 夜ヨガ アクティブ natsuki 💧💧		20:00～20:50 夜ヨガ natsuki 💧💧	20:00～20:50 夜ヨガ nene 💧💧		
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	20:50～21:00 アロマ冷やし		

yoga & pilates UNIVA けやき通り店 4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 (指導時間6:30～8:30) マイソール momoko	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	6:30～9:00 セルフプラクティス	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 7:30～9:30 (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 ★★ momoko	9:30～10:30 アシュタング60 ★★ kazuko	9:30～10:30 背骨から整える!! 姿勢改善ヨガ ★★ asami	9:30～10:45 アシュタング75 ★★ eri	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 ディーブ 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 音を感じる ボディムーブヨガ ★ 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		
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 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→

