

yoga & pilates UNIVA けやき通り店 3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	6:30~9:00 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 7:30~9:30 (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
9:30~10:30 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 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 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 シンキングボール 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→

