

yoga & pilates UNIVA けやき通り店 5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 sanae 💧💧	10:30～11:30 リフレッシュロー sayuri 💧💧		11:00～12:00 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 ベーシックII 💧💧
13:00～14:00 ベーシックII yoco 💧💧	13:00～14:00 マイルド ベーシック naoko 💧		13:00～14:00 マイルド ヨガ棒 hidemi 💧	13:00～14:00 ディープストレッチ masashi 💧💧	12:30～13:30 マイルド ベーシック kirari 💧	12:30～13:00 Free Time ----- 13:00～14:00 マイルドベーシック kirari 💧
			15:00～16:00 マイルド ベーシック kirari 💧	15:00～16:00 ベーシックII naoko 💧💧	14:00～15:00 ベーシックII 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 ベーシック 💧	18:30～19:30 ベーシックI namie 💧💧	18:00～19:30 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 5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 (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	6:00~9:00 セルフプラクティス	6:00~9:00 セルフプラクティス	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 アシュタンガ75 ★★ momoko	9:30~10:30 アシュタンガ60 ★★ kazuko	9:30~10:30 背骨から整える!! 姿勢改善ヨガ ★★ asami	9:30~10:45 アシュタンガ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 アシュタンガ エアリアル ★★ momoko
11:30~12:30 アシュタンガ エアリアル ★★ momoko	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	11:30~12:30 ハンモック ピラティス ★★ sachiko	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	13:00~14:10 ◆ローポジション エアリアル +sound ★ sachiko		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 ★★ 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		
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 ハタヨガ& アロマリラクゼーシ ョン ★ kumiko	19:50~20:50 5回で完結!! アシュタンガヨガ ★~★★★★ 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→

