

yoga & pilates UNIVA けやき通り店 10月 schedule

【ホットスタジオ】

💧 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 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆	10:30～12:00 ホットセルフケア +sound	9:30～10:30 ベーシックⅡ yuika 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆	9:00～10:00 ベーシックⅡ sayuri 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆	9:00～10:00 温潤/美巡 デトックス sayuri 動く★★★ 整う★☆☆ 休息★☆☆	9:00～10:00 温潤/美巡 デトックス nastuki hidemi sayuri miyuki 動く★★★ 整う★☆☆ 休息★☆☆
10:30～11:30 ベーシックⅡ sanae 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆	10:30～11:30 リフレッシュフロー sayuri 動く★★★ 整う★☆☆ 休息★☆☆		11:00～12:00 ベーシックⅡ naoko 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆	10:30～11:30 骨盤メンテナンス maya 動く★☆☆ 整う★★★ 休息★☆☆	10:30～11:30 ベーシックⅠ namie 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆	10:30～11:30 ベーシックⅠ namie 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆
13:00～14:00 ベーシックⅡ yoco 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆	13:00～14:00 マイルド ベーシック naoko 動く★★☆ 整う★★★ 休息★☆☆		13:00～14:00 マイルド ヨガ棒 hidemi 動く★★★ 整う★★★ 休息★☆☆	13:00～14:00 ディープストレッチ masashi 動く★☆☆ 整う★★★ 休息★☆☆	13:00～14:00 『整える』×『動く』 マイルド kirari 動く★★☆ 整う★★★ 休息★☆☆	13:00～14:00 マイルドベーシック yuika 動く★★☆ 整う★★★ 休息★★★
				17:00～18:00 ベーシックⅡ kirari 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆	14:30～15:30 ベーシックⅡ nene 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆	14:30～15:30 ベーシックⅡ naoko kirari 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆
18:30～19:30 ベーシックⅡ kirari 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆	18:30～19:30 ベーシックⅠ namie 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆	18:00～19:30 ホットセルフケア +sound	18:00～19:00 アクティブ sayuri 動く★★★ 整う★☆☆ 休息★☆☆	18:30～19:30 ベーシックⅡ miyuki 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆		
20:00～20:50 SOUND NIGHT YOGA hidemi 動く★★☆ 整う★★★ 休息★☆☆	20:00～20:50 夜ヨガ アクティブ natsuki 動く★★★ 整う★★☆ 休息★☆☆		20:00～20:50 夜ヨガ MARI 動く★★☆ 整う★★★ 休息★☆☆	20:00～20:50 夜ヨガ nene 動く★★☆ 整う★★★ 休息★☆☆		
20:50～21:00 脳天冷やし	20:50～21:00 脳天冷やし		20:50～21:00 脳天冷やし	20:50～21:00 脳天冷やし		

yoga & pilates UNIVA けやき通り店 10月 schedule【アシュタングスタジオ】

◆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 アシュタング75 ★★ momoko	9:30～10:30 アシュタング60 ★★ kazuko	9:30～11:00 アシュタング90 ★★★ masashi	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 アシュタング エアリアル ★★ momoko
11:30～11:30 エアリアルヨガ ★★ 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	13:00～14:15 リストラティブヨガ +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 シンキングボール ★★ 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 股関節モビリティ &ストレッチ ★ masashi		
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 ◆ローポジション エアリアル ★ chisaki	20:15～21:15 ハタヨガ& アロマリラクゼーシ ョン ★ kumiko	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→

