# yoga &pilates UNIVA けやき通り店　10月　schedule　　【ホットスタジオ】

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9：00 ～ 10：00<br>朝Moist<br>BODYSTART<br>hidemi<br>動く★★☆<br>整う★★★<br>休息★☆☆ | 10：30 ～ 12：00<br>セルフケア<br>HOT+sound | 9：30～ 10：30<br>ベーシックⅡ<br>yuika<br>動く★★☆<br>整う★★☆<br>休息★☆☆ | 9：30 ～ 10：30<br>朝から温活燃焼yoga<br>sayuri<br>動く★★★<br>整う★☆☆<br>休息★☆☆ | 9：00 ～ 10：00<br>温潤／美巡<br>デトックス<br>sayuri<br>動く★★★<br>整う★☆☆<br>休息★☆☆ | 9：00 ～ 10：00<br>温潤／美巡<br>デトックス<br>nastuki<br>hidemi<br>sayuri<br>miyuki<br>動く★★★<br>整う★☆☆<br>休息★☆☆ |
| 10：30 ～ 11：30<br>ベーシックⅡ<br>sanae<br>動く★★☆<br>整う★★☆<br>休息★☆☆ | 10: 30 ～ 11：30<br>リフレッシュフロー<br>sayuri<br>動く★★★<br>整う★☆☆<br>休息★☆☆ | | 11：00 ～12：00<br>ベーシックⅡ<br>naoko<br>動く★★☆<br>整う★★☆<br>休息★☆☆ | 11：00 ～ 12：00<br>深温x美BODY<br>maya<br>動く★☆☆<br>整う★★★<br>休息★☆☆ | 10：30 ～ 11：30<br>ベーシックⅠ<br>namie<br>動く★★☆<br>整う★★☆<br>休息★☆☆ | 10：30 ～ 11：30<br>ベーシックⅠ<br>namie<br>動く★★☆<br>整う★★☆<br>休息★☆☆ |
| 13：00 ～ 14：00<br>ベーシックⅡ<br>yoco<br>動く★★☆<br>整う★★☆<br>休息★☆☆ | 13：00 ～ 14：00<br>マイルド<br>ベーシック<br>naoko<br>動く★★☆<br>整う★★☆<br>休息★★☆ | | 13：00 ～ 14：00<br>マイルド<br>ヨガ棒<br>hidemi<br>動く ★★☆<br>整う ★★★<br>休息 ★☆☆ | 13：00 ～ 14：00<br>ディープストレッチ<br>masashi<br>動く★☆☆<br>整う★★★<br>休息★☆☆ | 13：00 ～ 14：00<br>『整える』x『動く』<br>マイルド<br>kirari<br>動く★★☆<br>整う★★★<br>休息★★☆ | 13：00 ～ 14：00<br>マイルドベーシック<br>yuika<br>動く★★☆<br>整う★★☆<br>休息★★☆ |
| | | | | 17：00 ～ 18：00<br>ベーシックⅡ<br>kirari<br>動く★★☆<br>整う★★☆<br>休息★☆☆ | 14：30 ～ 15：30<br>ベーシックⅡ<br>nene<br>動く★★☆<br>整う★★☆<br>休息★☆☆ | 14：30 ～ 15：30<br>ベーシックⅡ<br>naoko kirari<br>動く★★☆<br>整う★★☆<br>休息★☆☆ |
| 18：30 ～ 19：30<br>マイルド<br>ピラティスxヨガ<br>kirari<br>動く★★★<br>整う★★★<br>休息★☆☆ | 18：30 ～ 19：30<br>ベーシックⅠ<br>namie<br>動く★★☆<br>整う★★☆<br>休息★☆☆ | 18：00 ～ 19：30<br>ホットセルフケア<br>+sound | 18：00 ～ 19：00<br>アクティブ<br>sayuri<br>動く★★★<br>整う★☆☆<br>休息★☆☆ | 18：30 ～ 19：30<br>ベーシックⅡ<br>miyuki<br>動く★★☆<br>整う★★☆<br>休息★☆☆ | | |
| 20：00 ～ 20：50<br>SOUND NIGHT<br>YOGA<br>hidemi<br>動く★★☆<br>整う★★★<br>休息★★☆ | 20：00 ～ 20：50<br>夜ヨガ<br>アクティブ<br>natsuki<br>動く★★★<br>整う★★☆<br>休息★★☆ | | 20：00 ～ 20：50<br>夜ヨガ<br>MARI<br>動く★★☆<br>整う★★★<br>休息★★☆ | 20：00 ～ 20：50<br>夜ヨガ<br>nene<br>動く★★☆<br>整う★★★<br>休息★★☆ | | |
| 20：50 ～ 21：00<br>脳天冷やし | 20：50 ～ 21：00<br>脳天冷やし | | 20：50 ～ 21：00<br>脳天冷やし | 20：50 ～ 21：00<br>脳天冷やし | | |

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

♦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<br>(指導時間6:30～8:30)<br>マイソール<br>momoko | 6：30 ～ 9：00<br>セルフプラクティス | 6：00 ～ 9：00<br>(指導時間6:30～8:30)<br>マイソール<br>masashi | 6：00 ～ 9：00<br>セルフプラクティス | 6：00 ～ 9：00<br>セルフプラクティス | 第1・3週・5週<br>8：00 ～ 9：30<br>プライマリーレッド<br>★★★<br>第2・4週<br>7：30 ～ 9：30<br>(指導時間7:30～9:30)<br>マイソール<br>★～★★★<br>rei | 6：30 ～ 9：30<br>(指導時間7:00～9:00)<br>マイソール<br>★～★★★<br>yuko.k |
| 9：30 ～ 10：45<br>アシュタンガ75<br>★★<br>momoko | 9：30 ～ 10：30<br>アシュタンガ60<br>★★<br>kazuko | 9：30 ～ 11：00<br>アシュタンガ90<br>★★★<br>masashi | 9：30 ～ 10：45<br>アシュタンガ75<br>★★<br>eri | 9：30 ～ 10：3 0<br>エアリアルヨガ<br>★★<br>rei | 10：00 ～ 11：00<br>エアリアルヨガ<br>★★<br>ai | 9：45 ～ 10：45<br>アシュタンガ<br>エアリアル<br>★★<br>momoko |
| 11：30 ～ 11：30<br>エアリアルヨガ<br>★★<br>momoko | 11：15 ～ 12：15<br>ハンモック<br>ピラティス<br>★★<br>kazuko | 11：30 ～ 12：30<br>背中スッキリ！<br>ヨガ棒<br>★★<br>yoco | 11：30 ～ 12：30<br>ハンモック<br>ピラティス<br>★★<br>sachiko | 11：00 ～ 12：00<br>アシュタンガ60<br>★★<br>rei | 11：30 ～ 12：30<br>アシュタンガ60<br>★<br>yuko.k | 11：00 ～ 12：30<br>アシュタンガ90<br>★★★<br>masashi |
| 13：00 ～ 14：10<br>ピラティス<br>★★<br>namie | 12：45 ～ 14：00<br>ディープ<br>リラクゼーション<br>★<br>yuko.k | 13：00 ～ 14：10<br>やすらぎの陰ヨガ<br>★<br>mari | 13：00 ～ 14：15<br>リストラティブヨガ<br>＋sound<br>★<br>sachiko | | 13：00 ～ 14：00<br>リラックス&<br>ヨガニドラ<br>★<br>naco | 12：50 ～ 13：50<br>ピラティス<br>★★<br>namie |
| | | | | | 14：30 ～ 15：45<br>音を感じる<br>ボディムーブヨガ<br>★<br>ai | 14：10 ～ 15：10<br>ムーブメント<br>★★<br>fumin |
| 18：30 ～ 19：30<br>エアリアルwith<br>シンキングボウル<br>★★<br>kumiko | 18：45 ～ 19：45<br>アシュタンガ60<br>★<br>momoko | 18：45 ～ 19：45<br>ハンモック<br>ピラティス<br>★★<br>sachiko | 18：30 ～ 19：45<br>アシュタンガ75<br>★★<br>yukiko | 18：30 ～ 19：30<br>股関節モビリティ<br>&ストレッチ<br>★<br>masashi | | |
| 19：50 ～ 20：50<br>アシュタンガ60<br>★<br>yuko.k | 20：00 ～ 21：10<br>ムーブメント<br>★★<br>fumin | 20：15 ～ 21：15<br>♦ローポジション<br>エアリアル<br>★<br>chisaki | 20：15 ～ 21：15<br>ハタヨガ&<br>アロマリラクゼーション<br>★<br>kumiko | 19：50 ～ 21：20<br>アシュタンガ90初級<br>★★★<br>第1週<br>19：50 ～ 21：20<br>夜のマイソール<br>★～★★★<br>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→