yoga &pilates UNIVA けやき通り店　12月　schedule　　【ホットスタジオ】

月	火	水	木	金	土	日
				9：30 ～ 10：30 朝から温活 燃焼yoga 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 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★☆☆	9：15 ～ 10：00 morning サウナ　time ---------- 10：00 ～ 11：00 リフレッシュフロー sayuri 動く★★★ 整う★☆☆ 休息★☆☆	10：30 ～ 12：00 セルフケア HOT+sound	9：45 ～ 10：30 morning サウナ　time ---------- 10：30 ～11：30 ベーシックⅡ naoko 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆	11：00 ～ 12：00 深整×美BODY maya 動く★☆☆ 整う★★★ 休息★☆☆	10：30 ～ 11：30 ベーシックⅠ namie 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆	11：00 ～ 12：00 マイルド ピラティス kirari 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★★☆
					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 namie naoko 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆
18：30 ～ 19：30 マイルド ピラティス×ヨガ kirari 動く★★★ 整う★★★ 休息★☆☆	18：30 ～ 19：30 ベーシックⅠ namie 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆	17：45 ～ 18：30 evening サウナ　time ---------- 18：30 ～19：30 ベーシックⅠ namie 動く★★☆ 整う★★☆ 休息★☆☆	18：00 ～ 19：00 アクティブ sayuri 動く★★★ 整う★☆☆ 休息★☆☆	18：30 ～ 19：30 Balance&Move 深く整えるyoga 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 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　12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 (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 ～ 11：00 アシュタンガ90 ★★★ masashi	9：30 ～ 10：45 アシュタンガ75 ★★ eri	9：30 ～ 10：3 0 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 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 ～ 14：15 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 股関節モビリティ &ストレッチ ★ masashi		
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 ♦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 アシュタンガ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→