

general yoga UNIVA けやき通り店 6月 schedule

【ホットスタジオ】

祝日スケジュール ◎9:30 ◎11:00 ◎13:00 ◎15:00 ◎16:30

月	火	水	木	金	土	日
7:30 ~ Free JUNBI Time ----- 8:00 ~ 9:00 朝活ヨガ (60) sayuri 💧💧		7:30 ~ Free JUNBI Time ----- 8:00 ~ 9:00 朝活ヨガ (60) you 💧💧		7:30 ~ Free JUNBI Time ----- 8:00 ~ 9:00 朝活ヨガ (60) hitomi 💧💧	7:30 ~ Free JUNBI Time ----- 8:00 ~ 9:00 朝活ヨガ (60) maya 💧💧	7:30 ~ Free JUNBI Time ----- 8:00 ~ 9:00 朝活ヨガ (60) yoco 💧💧
10:30 ~ 11:30 ベーシックI namie 💧💧	10:30 ~ 11:30 ベーシックII sayuri 💧💧	10:30 ~ 11:30 ベーシックII hidemi 💧💧	10:30 ~ 11:30 骨盤メンテナンス hitomi 💧💧💧	10:30 ~ 11:30 ベーシックI namie 💧💧	9:30 ~ 10:30 ローホット モーニングフロー you 💧	9:30 ~ 10:30 リフレッシュフロー miyuki 💧💧
					11:00 ~ 12:00 ベーシックI namie 💧💧	11:00 ~ 12:00 ベーシックII arisa 💧💧
14:30 ~ 15:30 寝ながら ボカボカ体質改善 withしようが asami	13:00 ~ 14:00 くびれ&お腹スッキリ ヨガ miyuki 💧💧	14:30 ~ 15:30 寝ながら ボカボカ体質改善 withしようが mari	13:00 ~ 14:00 ボディメイク naoki 💧💧	14:30 ~ 15:30 寝ながら ボカボカ体質改善 withしようが masashi	13:00 ~ 14:00 パワー-YOGA sayuri 💧💧	13:00 ~ 14:00 ベーシックI you 💧💧
18:30 ~ 19:30 骨盤メンテナンス hitomi 💧💧💧	18:30 ~ 19:30 リリース&リセット satomi 💧💧	18:30 ~ 19:30 ベーシックI namie 💧💧	18:30 ~ 19:30 アクティブ sayuri 💧💧💧	18:30 ~ 19:30 ベーシックI you 💧💧	16:30 ~ 17:30 骨盤メンテナンス hitomi 💧💧💧	14:30 ~ 15:30 寝ながら ボカボカ体質改善 withしようが yuko.k
19:50 ~ 20:40 灼熱 hidemi 💧💧💧	19:50 ~ 20:40 夜ヨガ natsuki 💧💧	19:50 ~ 20:40 夜ヨガ kazune 💧💧	19:50 ~ 20:40 夜ヨガ natsuki 💧💧	19:50 ~ 20:40 夜ヨガ yoco 💧💧		16:30 ~ 17:20 夜ヨガ kayoko 💧💧
20:40 ~ 20:50 脳天冷やし	20:40 ~ 20:50 脳天冷やし	20:40 ~ 20:50 脳天冷やし	20:40 ~ 20:50 脳天冷やし	20:40 ~ 20:50 脳天冷やし		17:20 ~ 17:30 脳天冷やし

汗レベル1 💧

初めての方でも安心の基本のクラス。呼吸や身体の動きを意識しながら深部を温めながら汗がかけます。

汗レベル2 💧💧

初めての方～上級者の方まで楽しめるクラス。基本のポーズにバリエーションポーズを加えポーズの効果を感じながらバランス良く身体を動かしていきます。心地の良い温度でしっかり汗をかけます。

汗レベル3 💧💧💧

よりアクティブに動いていくクラス。チャレンジポーズを加えしっかり身体を動かしたい方におすすめ。多くの発汗で新陳代謝を高め爽快感を得られます。

◆寝ながらボカボカ体質改善【私服で参加をお願いします】

ヒーター、加湿器をつけず余熱を使って身体を温めるクラス。すべてのポーズが寝転んだままで行うので私服でも参加OK。道具を使い身体をゆるめ、ゆっくりポーズを味わい各先生によるアジャストメントや癒しの時間を楽しめます。

◆Free JUNBI Time&朝活ヨガ (60)

7:30から入室可能、8:00からレッスンがスタート。レッスン前30分間ホットスタジオでお好きな時間を過ごせます。

◆灼熱脳天冷やし

もっとも熱いホットクラス後に氷水を頭にかけて熱った身体を一気にクールダウン。自律神経が整いスッキリ感が味わえます。

◆夜ヨガ脳天冷やし

しっかり動いた後に、氷水を頭にかけて熱った身体を一気にクールダウン。リラックス効果快眠効果が期待できます。

◆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		6:00~9:00 (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 7:00~9:30 (指導時間7:30~9:30) マイソール ★~★★★ rei	7:00~9:00 (指導時間7:00~9:00) マイソール ★~★★★ yuko.k
9:30~10:45 やさしい アシタンガ75 ★★ ayako	9:30~10:45 アシタンガ& リラククス ★★ you	9:30~10:30 アシタンガ60 ★ masashi	9:30~11:00 アシタンガ90 ★★★ momoko	9:30~10:30 アシタンガ60 ★ rei	10:00~11:00 リフレッシュ エアリアル ★★ ai	9:30~10:30 やさしい エアリアル ★ you
11:00~12:00 リラククス エアリアルヨガ ★ ayako	11:00~12:00 ◆エアリアル (ローポジション) ★ you	11:00~12:00 リリース& エアリアル ★ kumiko	11:30~12:30 ハタヨガ ★ mari	11:00~12:00 エアリアルx アシタンガ ★★ rei	11:30~12:30 アシタンガ60 ★ you	10:45~12:15 アシタンガ90 ★★★ masashi
12:30~13:40 美筋/美ボディ ワーク ★★ namie	12:30~13:45 ディープ リラクゼーション ★ yuko.k	12:30~13:30 やさしい ヴィンヤサフローヨガ ★ kumiko	13:00~14:00 ◆リンパデトックス (ローポジション) ★ mari	13:00~18:00 UNIVA ACADEMY 開催予定	12:45~13:45 エアリアルヨガ ★★ natsuki	12:50~13:50 美筋/美ボディ ワーク ★★ namie
【ホットスタジオ】 14:30~15:30 寝ながら ボカボカ体質改善 withしようが asami		【ホットスタジオ】 14:30~15:30 寝ながら ボカボカ体質改善 withしようが mari		【ホットスタジオ】 14:30~15:30 寝ながら ボカボカ体質改善 withしようが masashi	14:00~15:00 骨格ボディメイク touch on ★ hitomi	14:10~15:10 ムーブメント ★★ fumin
18:30~19:30 エアリアルヨガ ★★ momoe	18:45~19:45 アシタンガ60 ★ momoko	18:45~20:00 アシタンガ75 ★★ rei	18:30~19:45 アシタンガ75 ★★ yukiko	18:30~19:30 ◆姿勢改善 エアリアル (ローポジション) ★ asami	15:30~16:45 コンディショニング& リストラティブ ★ ai	15:30~16:30 ◆コアトレーニング (ローポジション) ★★ miyuki
19:50~20:50 アシタンガ60 ★ yuko.k	20:00~21:10 ムーブメント ★★ fumin	20:15~21:15 やさしい エアリアル ★ rei	20:00~21:10 アドバンス エアリアル& リラククス ★★★ you	19:50~21:20 はじめての アシタンガ90 ★~★★★ masashi		【ホットスタジオ】 14:30~15:30 寝ながら ボカボカ体質改善 withしようが yuko.k

↓体験レッスンのご予約はこちら♪

