

general yoga UNIVA けやき通り店 9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) you	7:30 ~ Free JUNBI Time 8:00 ~ 9:00 朝活ヨガ (60) nanami	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 natsuki sayuri
					11:00 ~ 12:00 ベーシックI namie	11:00 ~ 12:00 ローホット ベーシック momoe
13:00 ~ 14:00 ローホット ベーシック yoco	13:00 ~ 14:00 くびれ& お腹スッキリヨガ miyuki	13:00 ~ 14:00 寝ながら ボカボカ体質改善 withしよが mari	13:00 ~ 14:00 ボディメイク naoki	13:00 ~ 14:00 ローホット ベーシック kazune	13:00 ~ 14:00 パワーYOGA sayuri	13:00 ~ 14:00 ベーシックI you
14:00 ~ 14:10 脳天冷やし				14:00 ~ 14:10 脳天冷やし		
18:30 ~ 19:30 骨盤メンテナンス hitomi	18:30 ~ 19:30 ベーシックII nanami	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		14:30 ~ 15:30 寝ながら ボカボカ体質改善 withしよが yuko.k
20:00 ~ 20:50 灼熱 hidemi	20:00 ~ 20:50 夜ヨガ natsuki	20:00 ~ 20:50 夜ヨガ kazune	20:00 ~ 20:50 灼熱 natsuki	20:00 ~ 20:50 夜ヨガ yoco	16:30 ~ 17:30 骨盤メンテナンス hitomi	16:30 ~ 17:20 夜ヨガ arisa
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	20:50 ~ 21:00 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。

◆マイルドベーシック×脳天冷やし

低い温度でしっかり動いた後に、氷水を頭にかけて熱った身体をクールダウン。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 アシュタンガ75初級 ★★ ayako	9:30~10:45 アシュタンガ75 ★★ you	9:30~10:30 ハタヨガ ★ asami	9:30~11:00 アシュタンガ90 ★★★ momoko	9:30~10:30 アシュタンガ60 ★ rei	10:00~11:00 エアリアルヨガ ★★ ai	9:30~10:30 エアリアルヨガ ★★ you
11:15~12:15 エアリアルヨガ ★★ ayako	11:15~12:15 ◆ローポジション エアリアル ★ you	11:00~12:00 アドバンス エアリアルヨガ ★★★ you	11:30~12:40 リリース& リストラティブ ★ momoe	11:00~12:00 エアリアルヨガ ★★ rei	11:30~12:30 アシュタンガ60初級 ★ you	10:45~12:15 アシュタンガ90 ★★★ masashi
12:45~13:55 ピラティス ★★ namie	12:45~14:00 ディープ リラクゼーション ★ yuko.k	12:30~13:30 ◆ローポジション エアリアル ★ yoco	13:10~14:10 エアリアルヨガ ★★ momoe	12:30~17:30 UNIVA ACADEMY 開催予定	12:45~13:45 エアリアルヨガ ★★ kazune	12:50~13:50 ピラティス ★★ namie
		【ホットスタジオ】 13:00~14:00 寝ながら ボカボカ体質改善 withしょうが mari			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 ★★ kumiko	18:45~19:45 アシュタンガ60 ★ momoko	18:45~20:00 アシュタンガ75 ★★ rei	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	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 ◆ローポジション エアリアル ★ rie
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 エアリアルヨガ ★★ natsuki	20:00~21:10 アドバンス エアリアル& リラックス ★★★ you	19:50~21:20 アシュタンガ90初級 ★★★ 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しょうが yuko.k

↓体験レッスンのご予約はこちら♪

