

general yoga UNIVA けやき通り店 12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
		8:30 ~ Free JUNBI Time ----- 9:00 ~ 10:00 朝活ヨガ (60) you 💧💧	8:30 ~ Free JUNBI Time ----- 9:00 ~ 10:00 朝活ヨガ (60) nanami 💧💧	8:30 ~ Free JUNBI Time ----- 9:00 ~ 10:00 朝活ヨガ (60) namie 💧💧	7:30 ~ Free JUNBI Time ----- 8:00 ~ 9:00 朝活ヨガ (60) saho 💧💧	7:30 ~ Free JUNBI Time ----- 8:00 ~ 9:00 朝活ヨガ (60) yoco 💧💧
10:30 ~ 11:30 ベーシック 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 ベーシックII saho 💧💧	10:30 ~ 11:30 骨盤メンテナンス maya 💧💧	9:30 ~ 10:30 モーニングフロー you 💧💧	9:30 ~ 10:30 リフレッシュフロー nanami 💧💧
					11:00 ~ 12:00 ベーシックI namie 💧💧	11:00 ~ 11:50 ハーバルヨガ momoe 💧
13:00 ~ 13:50 ベーシック yoco 💧💧	13:00 ~ 14:00 くびれ& お腹スッキリヨガ miyuki 💧💧	13:00 ~ 14:10 陰ヨガニドラ mari 💧		13:00 ~ 13:50 ベーシック saho 💧💧	13:00 ~ 14:00 パワー-YOGA sayuri 💧💧	13:00 ~ 14:00 ベーシックI you 💧💧
13:50 ~ 14:00 アロマ冷やし				13:50 ~ 14:00 アロマ冷やし		
18:30 ~ 19:30 アクティブ sayuri 💧💧	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 リラックス& ヨガニドラ naco 💧	14:30 ~ 15:30 リラックス& ヨガニドラ Ai 💧
20:00 ~ 20:50 灼熱 hidemi 💧💧💧	20:00 ~ 21:00 夜ヨガ natsuki 💧💧	20:00 ~ 21:00 夜ヨガ kazune 💧💧	20:00 ~ 20:50 灼熱 natsuki 💧💧💧	20:00 ~ 21:00 夜ヨガ yoco 💧💧	16:30 ~ 17:30 夜ヨガ kazune 💧💧	16:30 ~ 17:20 夜ヨガ arisa 💧💧
20:50 ~ 21:00 アロマ冷やし	21:00 ~ 21:10 アロマ冷やし	21:00 ~ 21:10 アロマ冷やし	20:50 ~ 21:00 アロマ冷やし	21:00 ~ 21:10 アロマ冷やし	17:30 ~ 17:40 アロマ冷やし	17:20 ~ 17:30 アロマ冷やし

💧 はクラスの汗レベルです。

◆ 陰ヨガニドラ

冬限定！加湿器をつけほんのり温かい環境で、身体を巡る経路に沿ってポーズを行う【陰ヨガ】。3~5分程度ポーズをキープし、身体の深層部にアプローチ。それぞれの経路は感情とも深く繋がり、静かに自分と向き合えます。脳からの疲れを癒す眠りのヨガと言われる【ヨガニドラ】も一度体感できます。ゆっくり身体を休めることで究極のリラックスへと導きます。

◆ リラックス&ヨガニドラ

冬限定！加湿器をつけたほんのり温かい環境で、寝転んだ状態で道具も使いながらヨガのポーズを行います。最後は眠りのヨガと言われる【ヨガニドラ】で心地よい瞑想。言葉のガイドでストレスの解放、究極のリラックスへと導きます。

◆ アロマ冷やしとは？

ホットクラス後にアロマの香りがほのかにする冷たいタオルをお配りし、顔周りなどお好きな所に当ていただきクールダウンしていきます。肌温を上下させる「温冷刺激」で血流を改善・むくみ解消、毛穴の引き締めにも効果があります。

🌿 ハーバルヨガ

ハーブオイルを使用しながら身体を整えて老廃物の排出を促し、呼吸に合わせて気持ちよく全身を動かしていきます。デコルテライン首肩の軽さやむくみが取れスッキリ、次の日の朝にも身体の軽さを実感できるクラスです。

general yoga UNIVA けやき通り店 12月 schedule 【アシュタンガスタジオ】
 祝日スケジュール ◎9:30 ◎11:00 ◎12:30 ◎14:00 ◎15:30

◆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	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	9:45~10:45 やさしい 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	11:00~12:30 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	13:00~14:00 やさしい 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】 13:00~14:10 陰ヨガニドラ mari			14:30~15:30 ディープ ブリージングヨガ ★★ yuko.k	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	16:00~17:15 コンディショニング& リストラティブ ★ ai	15:40~16:40 ◆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 第1週 19:50~21:20 夜のマイソール ★~★★★ masashi	【ホットスタジオ】 14:30~15:30 リラックス& ヨガニドラ naco	【ホットスタジオ】 14:30~15:30 リラックス& ヨガニドラ AI

↓体験レッスンのご予約はこちら♪

