

# Senboku studio Lesson Schedule

2018年12月～2019年2月分

ご予約：072-292-2902

M P マタニティさんが参加（条件あり）できるクラスもあります。

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.	
<p><b>10:00-11:15 (75分)</b> やさしいヨガ keiko先生 ★~★★★</p> <p><b>11:45-13:00 (75分)</b> ヴィンヤサヨガ 中村 広子先生 ★★ M ※マタニティの方は、必ず事前に受付にお申し出ください。 ※最終週ははじめてのアシュタンガ</p> <p><b>特別レッスン</b> 12/10、1/21、2/25、3/11 <b>14:00-15:15 (75分)</b> ピラティスの基礎をしっかりと確認しましょう YUKI先生 ★~★★★</p> <p><b>18:30-19:45 (75分)</b> 第1.3.5週目 ベーシックヨガ 和泉寛子先生 ★★</p> <p><b>PickUp!!</b> 第2.4週目 ビューティーフローヨガ Ako先生 ★★</p> <p><b>1月のピックアップレッスン!</b></p> <p><b>20:00-21:15 (75分)</b> ピラティスビギナー naoko先生 ★★</p>	<p><b>10:00-11:15 (75分)</b> モーニングヨガ Ayako先生 ★★</p> <p><b>11:45-13:00 (75分)</b> リフレッシュピラティス えみこ先生 ★~★★★</p> <p><b>13:15~14:30 (75分)</b> ルーシーダットン nanako先生 ★ M ※~12月末まで</p> <p><b>13:15~14:30 (75分)</b> 筋膜リリース&amp;ストレッチヨガ えみこ先生 ★ M ※1月START!!</p> <p><b>14:45-16:00 (75分)</b> ルーキーレッスン 12/4,11,18,1/8,15,22,29,2/5,12,19,26 デトックスフローヨガ Nana先生 ★~★★★ ※このクラスは通常レッスンと料金が異なります</p> <p><b>18:30-19:45 (75分)</b> ベーシックヨガ ~level 1~ Ray先生 ★★ M</p> <p><b>20:00-21:15 (75分)</b> バランスアップピラティス 山崎 昭子先生 ★★</p>	<p><b>10:00-11:15 (75分)</b> 朝のヴィンヤサ yasuko先生 ★★~★★★</p> <p><b>11:45-13:00 (75分)</b> ピラティス 辻川 容子先生 ★★</p> <p><b>13:15-14:30 (75分)</b> ピラティスビギナー 辻川 容子先生 ★ M</p> <p><b>PickUp!!</b> <b>18:30-19:45 (75分)</b> デトックスハタフロー 碧先生 ★★</p> <p><b>2月のピックアップレッスン!</b></p> <p><b>20:00-21:15 (75分)</b> アロマピラティス ーリラクゼーションー naoko先生 ★★</p>	<p><b>10:00-11:15 (75分)</b> ピラティス 辻川 容子先生 ★★ M</p> <p><b>11:45-13:00 (75分)</b> ベーシックヨガ1 yasuko先生 ★~★★</p> <p><b>11:45-13:00 (75分)</b> ベーシックヨガ2 yasuko先生 ★★ ※2月START!!</p> <p><b>13:30-14:45 (75分)</b> ベーシックヨガ2 yasuko先生 ★★ ※~1月末まで</p> <p><b>13:15-14:30 (75分)</b> ベーシックヨガ1 yasuko先生 ★★ ※2月START!!</p> <p><b>19:00-20:15 (75分)</b> ほぐして整える リフレッシュピラティス YUKI先生 ★★ M</p>	<p><b>10:00-11:15 (75分)</b> ストレッチヨガ amin先生 ★★</p> <p><b>11:30-12:45 (75分)</b> コンデショニングボール &amp;ピラティス 山崎 昭子先生 ★~★★</p> <p><b>11:30-12:45 (75分)</b> 筋膜リリースと基本のピラティス YUKI先生 ★★ ※1月START!!</p> <p><b>18:30-19:45 (75分)</b> ベーシックヨガ ~level 2~ Ray先生 ★★</p> <p><b>20:00-21:15 (75分)</b> キャンドルヨガ Ray先生 ★★ M ※~1月末まで</p> <p><b>20:00-21:15 (75分)</b> キャンドルヨガ Ray先生 ★★ P ※2月START!!</p>	<p><b>PickUp!!</b> <b>9:15-10:30 (75分)</b> モーニングフローヨガ Ako先生 ★★</p> <p><b>1月のピックアップレッスン!</b></p> <p><b>14:30-15:45 (75分)</b> 第1.3.5週目 アロマからだスキャン セルフマッサージ naoko先生 ★★</p> <p><b>16:15-17:30 (75分)</b> 第1.3.4.5週目 ハタフロー 第2週目のみ 養成講師が教える ヨガの基礎 nanako先生 ★★</p>	<p><b>9:15-10:30 (75分)</b> アロマフローヨガ mariko先生 ★★</p> <p><b>12:45-14:00 (75分)</b> アライメントヨガ YUMI先生 ★★</p> <p><b>特別レッスン</b> 1/27、2/24 <b>15:45-17:00 (75分)</b> 美ヨガ ako先生 ★~★★★</p> <p><b>特別レッスン</b> 2/10 <b>15:45-17:00 (75分)</b> ダウンドックを快適に! maki先生 ★~★★★</p> <p><b>特別レッスン</b> 1/20 <b>16:00-17:15 (75分)</b> ヴィンヤサヨガ 武井 典子先生 ★★</p>	<p><b>11:00-12:15 (75分)</b> リフレッシュヨガ yukari先生 ★★ M</p> <p><b>12:45-14:00 (75分)</b> きれいになるピラティス eriko先生 ★★</p> <p><b>11:00-12:15 (75分)</b> ピラティスビギナー 西岡 可名子先生 ★★</p> <p><b>14:15-15:30 (75分)</b> リラクゼーション YUMI先生 ★</p> <p><b>特別レッスン</b> 2/3 <b>15:45-17:00 (75分)</b> slow flow 【開放感とデトックス】 碧先生 ★★</p> <p><b>特別レッスン</b> 2/17 <b>15:45-17:00 (75分)</b> 月の礼拝 えみこ先生 ★★</p> <p><b>特別レッスン</b> 1/20 <b>17:30-18:45 (75分)</b> リラクゼーション 武井 典子先生 ★ M</p>

※祝日は、スケジュールが変更になる場合がございますのであらかじめご了承下さい。  
※都合により代行・変更になる場合は、毎月15日にスタジオ内 または、ホームページにアップしますので各自ご確認頂ますようお願い申し上げます。  
※ご予約をキャンセルされる場合は、必ず前日までに手続きをお願い致します。



妊婦さん参加時の注意事項

- ① 専門医（担当医師）から運動許可が出ていること
- ② ご家族の同意が得られること
- ③ 安定期に入っていること。（妊娠16週以降）
- ④ 臨月の方はご参加いただけません。

- ★ ゆっくり
  - ★★ 程よく動く
  - ★★★ しっかり動く
  - M …… ヨガ・ピラティス未経験の方にもオススメです
  - P …… ヨガ・ピラティス6ヶ月以上の経験者のみマタニティの方もご参加いただけます。
- ※ ママヨガを除く全てのクラスは男女混合となります。

2018年12月  
～2019年2月

# 泉北スタジオ 特別レッスンのご案内

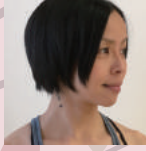
レッスンチケット1枚（フリーパスも可）でご受講いただけます♪



1  
ticket

中村広子先生

アシュタンガ はじめの一步～マイソールスタイルに挑戦～  
(運動量★★～★★★★ 初心者OK マタニティOK)



12/2(日) 15:45-17:00

少しずつシーケンスを覚えることで、流れるような呼吸と動作が可能になります。このクラスでは、太陽礼拝といくつかの立位のポーズ、練習の最後にするポーズを覚えて、呼吸と身体のパワーを感じてみましょう！  
(マイソールクラスに初めて参加することを想定したクラスです。)  
自分の持つ本来の性質や、今の自分が必要としているものに気づくこともあるでしょう。

yasuko 先生

陰陽ヨガ (運動量★★ 初心者OK)



12/16(日) 15:45-17:00

陽ヨガは、筋肉を使い身体を動かす比較的アクティブなヨガ。  
陰ヨガは、ひとつのアサナを深い呼吸とともに、通常3分から5分間ゆっくりとホールドするヨガ。

太陽と月、明と暗、動と静、男と女…など、この宇宙に存在する相反するもの。陰と陽、この2つの対極にある性質が調和して自然の秩序が保たれます。私達の心と身体もバランスを整えることで、心身ともにリラックスに導きます。自分の持つ本来の性質や、今の自分が必要としているものに気づくこともあるでしょう。

maki 先生

ダウンドックを快適に！ (運動量★～★★ 初心者OK)



12/23(日) 15:45-17:00  
2/10(日) 15:45-17:00

ダウンドックに苦手意識のある方や、心地よさがわからないといけないう方は多いと思います。ダウンドックは疲労回復や心身の安定、ひいては休憩のポーズと言われるくらい本来は心地のいいポーズです。普段苦手だと感じているダウンドックをより快適に行えるよう、肩周りや股関節の使い方から丁寧に解きほぐしていきます。

ako 先生

美ヨガ (運動量★～★★★★ 初心者OK)

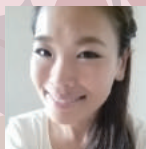


1/27(日) 15:45-17:00  
2/24(日) 15:45-17:00

ヨガのポーズを取り入れながらメリハリ BODY を目指しましょう！

えみこ先生

正月太り解消ピラティス! (運動量★★～★★★★ 初心者OK)



1/13(日) 15:45-17:00

基本のピラティスエクササイズと有酸素運動を組み合わせ、脂肪燃焼効果アップ。

月の礼拝 (運動量★★ 初心者OK)

2/17(日) 15:45-17:00

太陽礼拝を実践されたことがある方は多いと思いますが、月の礼拝はどうでしょうか？この機会に是非、体験してみてください。

YUKI 先生

ピラティスポディシェイプアレンジ～チャレンジ編～  
(運動量★★～★★★★ 初心者OK)



12/9(日) 15:45-17:00

今までのレッスンに登場したエクササイズを少し強度や難度を上げてチャレンジしましょう！できなくても大丈夫。取り組むだけでしっかり身体が使えます。ねじってひねってシェイプアップしましょう。

ピラティスの基礎をしっかりと確認しましょう  
(運動量★～★★★★ 初心者OK)

12/10(月) 14:00-15:15  
1/21(月) 14:00-15:15  
2/25(月) 14:00-15:15

人間が立つ、座る、寝る、歩く…など、そしてピラティスに取り組む上で一番の土台となる「ニュートラルポジション」を、自信を持って取ることが出来ますか？ピラティスクラスを受ける上で感じる事の多いと思われる疑問点をいくつかピックアップして修正、そして正しく練習していきましょう。

※第2回目以降～実際にいくつかのエクササイズを実践し、その後解説(レジュメ付き)しながら実践することでさらにエクササイズを理解し深めていきます。「なるほど!」「やりやすくなった!」「できるようになった!」を実感しましょう♪

碧先生

slow flow 【安定感とコア体幹】 (運動量★★ 初心者OK)



1/6(日) 15:45-17:00

呼吸のリズムに合わせ、身体を動かしていきます。呼吸が先導し、身体が自然と動いていく。

まずは土台を強く保ち、安定させていきます。安定した土台はご自身のマインドを落ち着かせてくれるだけでなく、力強い体幹を養い、お腹まわり・下半身の強化や引き締め効果、冷え性の改善も期待できます。

slow flow 【開放感とデトックス】 (運動量★★ 初心者OK)

2/3(日) 15:45-17:00

呼吸のリズムに合わせ、身体を動かしていきます。呼吸が先導し、身体が自然と動いていく。

1回目安定させた土台、ご自身の軸を確認しながら、胸を大きく開いていくことで溜まっていた感情を解放してだけでなく、肩こり解消や全身に溜まった老廃物の排出を促していきます。

武井典子先生

ヴィンヤサヨガ (運動量★★★★)



1/20(日) 16:00-17:15

フロースタイルで目一杯動いて良い汗をかいて頂きます。

リラックスヨガ (運動量★ 初心者OK 経験者のマタニティの方はOK)

1/20(日) 17:30-18:45

ゆっくり動いて心と体をリラックスさせていきましょう！