

# Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

## 2019年8月分

スタジオオープンまでは、ヴィオラトリコロールサポートセンターにお電話がつながります。

ご予約：06-6262-5852

個性とユーモアあふれる講師陣により"ハタヨガ"をベースに、定番の流派～様々なイベントクラスも開講しています♪ **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.
<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>
<b>10:30-11:30 (60分)</b> ハタヨガ 姉崎志穂 先生 ★★ <b>12:00-13:00 (60分)</b> リラックスフローヨガ ARIKO 先生 ★ <b>13:30-14:30 (60分)</b> アロマピラティス naoko 先生 ★ <b>18:20-19:20 (60分)</b> 美活ヨガ mikalino 先生 ★★ 8月5日のみ 二軒谷 宏美 先生 <b>19:35-20:35 (60分)</b> 骨盤調整ヨガ Maki 先生 ★	<b>10:30-11:30 (60分)</b> モーニングヨガ asuka 先生 ★ <b>13:30-14:30 (60分)</b> 姿勢美人ピラティス Misa 先生 ★ <b>18:15-19:15 (60分)</b> 第1.3.5週目 リセットピラティス 周参見景子 先生 ★ 第2.4週目 デトックスヨガ aya 先生 ★★ <b>19:35-20:35 (60分)</b> アロマヨガ masako 先生 ★	<b>10:30-11:30 (60分)</b> 活力アップヨガ YUMI 先生 ★★ 8月28日のみ YUI 先生 <b>12:30-13:45 (75分)</b> 8月7日・21日・28日のみ ヴィンヤサヨガ ANDREA 先生 ★★ <b>18:20-19:20 (60分)</b> ベーシックヨガ Ray 先生 ★ <b>19:35-20:35 (60分)</b> ウィメンズヨガ Ray 先生 ★★ ※女性限定	<b>10:30-11:30 (60分)</b> ピラティスの基礎 菊川由美子 先生 ★ <b>12:00-13:00 (60分)</b> リセットフローヨガ asuka 先生 ★★ <b>13:30-14:45 (75分)</b> 基礎から学ぶハタヨガ 遠藤光恵 先生 ★★ <b>18:20-19:20 (60分)</b> デトックスフローヨガ Mami 先生 ★★ <b>19:35-20:35 (60分)</b> ナイトキャンドルヨガ 二軒谷宏美 先生 ★	<b>10:30-11:30 (60分)</b> ピラティスベーシック Misa 先生 ★★ <b>12:00-13:00 (60分)</b> ハタフロー マンスフィールド 志歩 先生 ★★ <b>13:30-14:45 (75分)</b> スッキリしなやか BODY 骨盤調整ヨガ Naomi 先生 ★ <b>18:20-19:20 (60分)</b> リリースヨガ ~aloma candle~ Maki 先生 ★ 8月9日のみ kayo 先生 <b>19:35-20:35 (60分)</b> 優しいピラティス Haruka 先生 ★ 8月30日のみ 宮土 美佳 先生	<b>10:30-11:30 (60分)</b> ヨガの基礎 YUMI 先生 ★★ 8月3日のみ YUUKA 先生 8月31日のみ 二軒谷宏美 先生 <b>12:00-13:00 (60分)</b> カラダを整えるピラティス 宮土 美佳 先生 ★ <b>13:30-14:45 (75分)</b> 8月3日のみ ビューティーフローヨガ asami 先生 第2.4週目 解剖学を基にした目的別 ストレッチ・トレーニング 黒木 哲男 先生 ★ 第3.5週目 ハタフロー YUUKA 先生 ★★ <b>15:30-16:30 (60分)</b> 第1.3.5週目 心と身体スッキリヨガ yukari 先生 ★ 第2.4週目 筋膜リリース&ピラティス YUKI 先生 ★★	<b>10:30-11:30 (60分)</b> スタイルアップピラティス 菊川由美子 先生 ★★ <b>12:00-13:00 (60分)</b> コアトレーニング Nana 先生 ★ 8月18日のみ 瞑想を導くヨガ 中村広子 先生 ★ ※妊婦の方は事前にお申し出ください <b>13:30-14:30 (60分)</b> 第1.3.4週 元気になるヨガ イスタニトモコ 先生 ★ <b>13:40-14:40 (60分)</b> 8月11日のみ リラックスフローヨガ ARIKO 先生 ★ <b>15:00-16:15 (75分)</b> 第1.3.5週 リラクゼーションヨガ ~陰ヨガ~ natsumi 先生 ★ 第2.4週 はじめてのアシュタンガヨガ 中村広子 先生 ★★ ※妊婦の方は事前にお申し出ください
<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>
	<b>11:00-12:00 (60分)</b> リフレッシュヨガ asami 先生 ★★	<b>13:30-14:30 (60分)</b> 引き締めポディーヨガ kayo 先生 ★★ <b>19:00-20:00 (60分)</b> リンパマッサージ &ピラティス 菊川由美子 先生 ★★	<b>11:00-12:00 (60分)</b> 心と身体の リフレッシュヨガ Natsuki 先生 ★★			

★ゆっくり ★★程よく動く ★★★しっかり動く

- …ヨガ・ピラティス未経験の方にもオススメ
  - …ついでにクラスは、マタニティの方もご参加いただけます。
  - …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。



### 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。

※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。