

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule 2019年9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.
A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ
<p>10:30-11:30 (60分) ハタヨガ 姉崎志穂 先生 ★★♥</p> <p>9月30日のみ ハタヨガ Ayako 先生 ★★♥</p> <p>12:00-13:00 (60分) リラックスフローヨガ ARIKO 先生 ★♥</p> <p>13:30-14:30 (60分) アロマピラティス naoko 先生 ★♥</p> <p>18:20-19:20 (60分) 美活ヨガ mikalino 先生 ★★♥</p> <p>19:35-20:35 (60分) 骨盤調整ヨガ Maki 先生 ★♥</p>	<p>10:30-11:30 (60分) モーニングヨガ asuka 先生 ★♥</p> <p>13:30-14:45 (75分) 姿勢美人ピラティス Misa 先生 ★♥M</p> <p>18:15-19:15 (60分) 第1.3.5週目 リセットピラティス 周参見景子 先生 ★♥</p> <p>第2.4週目 デトックスヨガ aya 先生 ★★♥</p> <p>19:35-20:35 (60分) アロマヨガ masako 先生 ★♥</p>	<p>10:30-11:30 (60分) 活力アップヨガ YUMI 先生 ★★♥</p> <p>12:30-13:45 (75分) ヴィンヤサヨガ ANDREA 先生 ★★♥♥</p> <p>18:20-19:20 (60分) ベーシックヨガ Ray 先生 ★♥M</p> <p>19:35-20:35 (60分) ウィメンズヨガ Ray 先生 ★★♥♥M ※女性限定</p>	<p>10:30-11:30 (60分) ピラティスの基礎 菊川由美子 先生 ★♥</p> <p>12:00-13:00 (60分) リセットフローヨガ asuka 先生 ★★♥</p> <p>13:30-14:45 (75分) 基礎から学ぶハタヨガ 遠藤光恵 先生 ★★♥P</p> <p>18:20-19:20 (60分) デトックスフローヨガ Mami 先生 ★★♥</p> <p>19:35-20:35 (60分) ナイトキャンドルヨガ 二軒谷宏美 先生 ★♥</p>	<p>10:30-11:30 (60分) ピラティスベーシック Misa 先生 ★★♥M</p> <p>12:00-13:00 (60分) ハタフロー マンスフィールド 志歩 先生 ★★♥♥</p> <p>13:30-14:45 (75分) スッキリしなやか BODY 骨盤調整ヨガ Naomi 先生 ★♥M</p> <p>18:20-19:20 (60分) リリースヨガ ～aloma candle～ Maki 先生 ★♥</p> <p>19:35-20:35 (60分) 優しいピラティス Haruka 先生 ★♥</p>	<p>10:30-11:30 (60分) ヨガの基礎 YUMI 先生 ★★♥</p> <p>12:00-13:00 (60分) カラダを整えるピラティス 宮土 美佳 先生 ★♥M</p> <p>13:30-14:45 (75分) New! 第1.3.5週目 ジェントルフローヨガ mayuco 先生 ※9月START ★★♥P</p> <p>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 ★♥M</p> <p>15:30-16:30 (60分) 第1.3.5週目 心と身体スッキリヨガ yukari 先生 ★♥M</p> <p>9月21日のみ 心と体スッキリヨガ chiho 先生 ★♥M</p> <p>第2.4週目 筋膜リリース&ピラティス YUKI 先生 ★★♥M</p>	<p>10:30-11:30 (60分) スタイルアップピラティス 菊川由美子 先生 ★★♥</p> <p>12:00-13:00 (60分) コアトレーニングヨガ Nana 先生 ★♥</p> <p>13:30-14:30 (60分) 元気になるヨガ イスタニトモコ 先生 ★♥</p> <p>15:00-16:15 (75分) 第1.3.5週目 リラクゼーションヨガ ～陰ヨガ～ natsumi 先生 ★♥</p> <p>第2.4週目 はじめてのアシュタンガヨガ 中村広子 先生 ★★♥♥M ※妊婦の方は事前にお申し出ください</p>
B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ
	<p>11:00-12:00 (60分) リフレッシュヨガ asami 先生 ★♥M</p>	<p>19:00-20:00 (60分) リンパマッサージ &ピラティス 菊川由美子 先生 ★★♥</p>	<p>11:00-12:00 (60分) 心と身体の リフレッシュヨガ Natsuki 先生 ★♥M</p>			

★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♪
 - M**…ついているクラスは、マタニティの方もご参加いただけます。
 - 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。



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。

2019年
9月

天王寺あべのスタジオ 特別レッスンのご案内

1
ticket

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♪
※一部異なりますので下記ご確認下さい。



asuka 先生

「陰ヨガ & ヨガニドラ」（運動量★ 初心者OK）

9/22（日） 17：00-18：15

一人一人違う身体。同じポーズでも今日1番気持ちよく呼吸ができる場所を自由に探してください。
そして深呼吸。心身ポカポカ。最後はニドラ(寝たままヨガ)で頭の中もスッキリ！