

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule 2019年10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
10:30-11:30 (60分) ハタヨガ 姉崎志穂 先生 ★★ 12:00-13:00 (60分) リラックスフローヨガ ARIKO 先生 ★ 13:30-14:30 (60分) アロマピラティス naoko 先生 ★ 18:20-19:20 (60分) 美活ヨガ mikalino 先生 ★★ 19:35-20:35 (60分) 骨盤調整ヨガ Maki 先生 ★	10:30-11:30 (60分) モーニングヨガ asuka 先生 ★ ※10月末終了 13:30-14:45 (75分) 姿勢美人ピラティス Misa 先生 ★ 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 ★ 第2.4週目 デトックスヨガ aya 先生 ★★ 19:35-20:35 (60分) アロマヨガ masako 先生 ★	10:30-11:30 (60分) 活力アップヨガ YUMI 先生 ★★ 12:30-13:45 (75分) ヴィンヤサヨガ Sebastian 先生 ★★ 18:20-19:20 (60分) ベーシックヨガ Ray 先生 ★ 19:35-20:35 (60分) ウィメンズヨガ Ray 先生 ★★ ※女性限定	10:30-11:30 (60分) ピラティスの基礎 菊川由美子 先生 ★ 12:00-13:00 (60分) リセットフローヨガ asuka 先生 ★★ 13:30-14:45 (75分) 基礎から学ぶハタヨガ 遠藤光恵 先生 ★★ 18:20-19:20 (60分) デトックスフローヨガ Mami 先生 ★★ 19:35-20:35 (60分) ナイトキャンドルヨガ 二軒谷宏美 先生 ★	10:30-11:30 (60分) ピラティスベーシック Misa 先生 ★★ 12:00-13:00 (60分) ハタフロー マンスフィールド 志歩 先生 ★★ 13:30-14:45 (75分) スッキリしなやか BODY 骨盤調整ヨガ Naomi 先生 ★ 18:20-19:20 (60分) リリースヨガ ~aloma candle~ Maki 先生 ★ 19:35-20:35 (60分) 優しいピラティス Haruka 先生 ★	10:30-11:30 (60分) ヨガの基礎 YUMI 先生 ★★ 12:00-13:00 (60分) カラダを整えるピラティス 宮土 美佳 先生 ★ 13:30-14:45 (75分) 第1.3.5週目 ジェントルフローヨガ mayuco 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 ★ 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 ★ 第2.4週目 筋膜リリース&ピラティス YUKI 先生 ★	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 ★★ 12:00-13:00 (60分) コアトレーニングヨガ Nana 先生 ★ 13:30-14:30 (60分) 元気になるヨガ イズタニトモコ 先生 ★ 15:00-16:15 (75分) 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 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
	11:00-12:00 (60分) リフレッシュヨガ asami 先生 ★★	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 ★★	11:00-12:00 (60分) 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♪

…ついているクラスは、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。