

Sannomiya studio Lesson Schedule 2020年 3月分


ご予約：078-855-3900

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.
10:30-11:45 (75分) 第1.3.5週 朝のハタヨガ 遠藤 光恵先生 ※〜3月末まで ★★☆☆P	10:30-11:45 (75分) 心柔らかかヨガ ～筋調整ヨガ～ 利佳先生 ★★☆☆	10:30-11:45 (75分) 引き締めポディーヨガ Kayo 先生 ★★☆☆	14:15-15:30 (75分) 第1.3.5週 リンパマッサージ &ピラティス 菊川 由美子先生 ★★☆☆	10:30-11:45 (75分) ベーシック ハタヨガ 武井 典子先生 ★☆☆☆☆	10:30-11:45 (75分) ヨガの基礎 naomi 先生 ★★☆☆	10:30-11:45 (75分) 心柔らかかヨガ ～筋調整ヨガ～ 利佳先生 ★★☆☆
第2.4週 エナジーフロア Maki 先生 ★☆☆☆☆	12:15-13:30 (75分) リフレッシュヨガ yukari 先生 ★☆☆☆☆M ※〜3月末まで	12:15-13:30 (75分) Fun Flow Yoga 小林 愛 先生 ★☆☆☆☆	第2.4週 シェイプリーボディ ～Kozue Method～ 大桐 知子先生 ★☆☆☆☆	12:15-13:30 (75分) アライメントピラティス 植原 真由美 先生 ★★☆☆	12:15-13:30 (75分) 第1.3.5週目 スッキリしなやかBODY 骨盤調整ヨガ naomi 先生 ★☆☆M	12:15-13:30 (75分) セルフコンディショニング &ピラティス 最終週：筋膜リリース &ストレッチ 植原 真由美 先生 ★★☆☆
12:15-13:30 (75分) 美筋ピラティス eriko 先生 ★★☆☆M	18:20-19:20 (60分) ナイトストレッチ &ピラティス 稲津 佑美 先生 ★★☆☆	18:20-19:20 (75分) 第1週 enagy yoga ※男女OK 利佳先生 ★☆☆	18:20-19:20 (60分) インナービューティーヨガ yuka先生 ★☆☆☆☆	18:20-19:20 (60分) はじめてのヴィンヤサヨガ マンスフィールド 志歩 先生 ★★☆☆	第2週目 骨盤底筋トレーニングヨガ naomi 先生 ★★☆☆	14:00-15:15 (75分) ハタヨガ Tomoko先生 ★☆☆
18:30-19:30 (60分) スッキリしなやかBODY 骨盤調整ヨガ naomi 先生 ★☆☆M	19:30-20:30 (60分) ヒーリングヨガ 朱 -Aya- 先生 ※11名限定!! ※〜3月末まで ★★☆☆M	第2.3.4週 WOMEN's YOGA ※女性限定 利佳先生 ★★☆☆	19:30-20:30 (60分) リセット&リフレッシュフロア yuka先生 ★★☆☆☆☆	19:30-20:30 (60分) リラクゼーションヨガ ～陰ヨガ～ natsumi 先生 ★☆☆	第4週目 脂肪燃焼ヨガ naomi 先生 ★★☆☆	15:30～16:45 (75分) リセットボディヨガ Tao aya先生 ★★☆☆ ※4月から火曜12:15～に変更
19:45-20:45 (60分) ゆったりピラティス 植原 真由美 先生 ★☆☆		19:30-20:30 (60分) アロマヨガ yukari 先生 ★☆☆☆☆ ※〜3月末まで			14:00-15:15 (75分) 第1週目限定クラス ヨガの呼吸法と瞑想 武井 典子 先生 ★☆☆	
					第2.3.4.5週目 エナジーフロア Maki 先生 ★☆☆☆☆	
					15:45-17:00 (75分) 第1.3.5週 深呼吸ヨガ 平尾 彩 先生 ★☆☆☆☆	
					第2.4週 リンパマッサージ &ピラティス 菊川 由美子 先生 ★★☆☆	
					17:30-18:45 (75分) シェイプリーボディ ～Kozue Method～ 木村 こそえ 先生 ★★☆☆	

※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ください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

🌿…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。

Sannomiya studio Lesson Schedule 2020年 4月分


ご予約：078-855-3900

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>10:30-11:45 (75分) New! 第1.3.5週 朝ヨガ YOKO先生 ★~★★★★ M</p> <p>第2.4週 エナジーフロー Maki先生 ★~★★★★</p> <p>12:15-13:30 (75分) 美筋ピラティス eriko先生 ★★★★★ M</p> <p>18:30-19:30 (60分) スッキリしなやかBODY 骨盤調整ヨガ naomi先生 ★ M</p> <p>19:45-20:45 (60分) ゆったりピラティス 植原 真由美先生 ★</p>	<p>10:30-11:45 (75分) 心柔らかヨガ ~筋調整ヨガ~ 利佳先生 ★★</p> <p>12:15-13:30 (75分) リセットボディヨガ Tao aya先生 ★~★★★★</p> <p>18:20-19:20 (60分) ナイトストレッチ &ピラティス 稲津 佑美先生 ★★</p> <p>19:30-20:30 (60分) New! リラックスヨガ 平尾 彩先生 ★ P</p>	<p>10:30-11:45 (75分) 引き締めボディヨガ Kayo先生 ★★</p> <p>12:15-13:30 (75分) Fun Flow Yoga 小林 愛先生 ★~★★★★</p> <p>18:20-19:20 (75分) 第1週 enagy yoga ※男女OK 利佳先生 ★</p> <p>第2.3.4週 WOMEN's YOGA ※女性限定 利佳先生 ★★</p> <p>19:30-20:30 (60分) 4月1・8・15・22日のみ Fun Flow Yoga 小林 愛先生 ★~★★★★</p>	<p>14:15-15:30 (75分) 第1.3.5週 リンパマッサージ &ピラティス 菊川 由美子先生 ★★</p> <p>第2.4週 シェイプリーボディ ~Kozue Method~ 大桐 知子先生 ★~★★★★</p> <p>18:20-19:20 (60分) インナービューティーヨガ yuka先生 ★~★★★★</p> <p>19:30-20:30 (60分) リセット&リフレッシュフロー yuka先生 ★★~★★★★</p>	<p>10:30-11:45 (75分) ベーシック ハタヨガ 武井 典子先生 ★~★★★★</p> <p>12:15-13:30 (75分) アライメントピラティス 植原 真由美先生 ★★</p> <p>18:20-19:20 (60分) はじめてのヴィンヤサヨガ マンスフィールド 志歩先生 ★★</p> <p>19:30-20:30 (60分) リラクゼーションヨガ ~陰ヨガ~ natsumi先生 ★</p>	<p>10:30-11:45 (75分) ヨガの基礎 naomi先生 ★★</p> <p>12:15-13:30 (75分) 第1.3.5週目 スッキリしなやかBODY 骨盤調整ヨガ naomi先生 ★ M</p> <p>第2週目 骨盤底筋トレーニングヨガ naomi先生 ★★</p> <p>第4週目 脂肪燃焼ヨガ naomi先生 ★★</p> <p>14:00-15:15 (75分) 第1週目限定クラス ヨガの呼吸法と瞑想 武井 典子先生 ★</p> <p>第2.3.4.5週目 エナジーフロー Maki先生 ★~★★★★</p> <p>15:45-17:00 (75分) 第1.3.5週 深呼吸ヨガ 平尾 彩先生 ★~★★★★</p> <p>第2.4週 リンパマッサージ &ピラティス 菊川 由美子先生 ★★</p> <p>17:30-18:45 (75分) シェイプリーボディ ~Kozue Method~ 木村 こそえ先生 ★★</p>	<p>10:30-11:45 (75分) 心柔らかヨガ ~筋調整ヨガ~ 利佳先生 ★★</p> <p>12:15-13:30 (75分) セルフコンディショニング &ピラティス 最終週:筋膜リリース &ストレッチ 植原 真由美先生 ★★</p> <p>14:00-15:15 (75分) ハタヨガ Tomoko先生 ★</p> <p>15:30~16:45 (75分) New! パワーヨガ MAYA先生 ★★~★★★★</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

👉 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。