

Senboku studio Lesson Schedule 2020年 3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>10:00-11:15 (75分) やさしいヨガ keiko 先生 ★~☆☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) 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>18:30-19:45 (75分) リラックスヨガ 和泉寛子 先生 ★☆</p> <p>3月23日のみ 陰ヨガ Miyuki 先生 ★☆</p> <p>20:00-21:15 (75分) ピラティスビギナープラス naoko 先生 ★☆☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) モーニングヨガ Ayako 先生 ★☆☆☆ ※~3月末まで</p> <p>3月10・17・24日のみ 整えるヨガ② kikuko 先生 ★☆☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) リフレッシュピラティス えみこ 先生 ★~☆☆☆</p> <p>13:15~14:30 (75分) 筋膜リリース& ストレッチヨガ えみこ 先生 ★☆☆☆M</p> <p>18:30-19:45 (75分) ベーシックヨガ ~level 1~ Ray 先生 ★☆☆☆M</p> <p>20:00-21:15 (75分) バランスアップピラティス 山崎 昭子 先生 ★☆☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) 朝のvinyasa kazu 先生 ★☆☆☆</p> <p>3月11・25日のみ 朝のvinyasa 平岡 早苗 先生 ★☆☆☆</p> <p>3月18日のみ モーニングヨガ 浦久保 恵梨 先生 ★~☆☆☆M</p> <p>11:45-13:00 (75分) ピラティス 辻川 容子 先生 ★☆☆☆</p> <p>13:15-14:30 (75分) ピラティスビギナー 辻川 容子 先生 ★☆☆☆M</p> <p>18:30-19:45 (75分) デトックスハタフロー 碧 先生 ★☆☆☆ ※~3月末まで</p> <p>20:00-21:15 (75分) アロマピラティス naoko 先生 ★☆☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ピラティス 辻川 容子 先生 ★☆☆☆M</p> <p>11:45-13:00 (75分) ヴィンヤサフロー Miyuki 先生 ★☆☆☆</p> <p>13:30-14:45 (75分) 整えるヨガ kikuko 先生 ★~☆☆☆</p> <p>18:30-19:45 (75分) ピラティスビギナー 宮土 美佳 先生 ★☆☆☆M</p> <p>3月12日のみ ピラティスビギナー 朝井 順子 先生 ★~☆☆☆</p> <p>20:00-21:15 (75分) 心と身体のリフレッシュヨガ Natsuki 先生 ★☆☆☆M</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ストレッチヨガ amin 先生 ★☆☆☆</p> <p>11:30-12:45 (75分) 筋膜リリースと基本の ピラティス YUKI先生 ★☆☆☆M</p> <p>18:30-19:45 (75分) ベーシックヨガ ~level 2~ Ray 先生 ★☆☆☆</p> <p>20:00-21:15 (75分) ウィメンズヨガ Ray 先生 ★☆☆☆P ※女性限定</p>	<p>9:15-10:30 (75分) 朝のvinyasa kazu 先生 ★☆☆☆</p> <p>3月14・28日のみ 朝のvinyasa 石橋 尚美 先生 ★☆☆☆</p> <p>3月21日のみ モーニングヨガ 浦久保 恵梨 先生 ★~☆☆☆M</p> <p>11:00-12:15 (75分) リフレッシュヨガ yukari 先生 ★☆☆☆M ※~3月末まで</p> <p>12:45-14:00 (75分) きれいなピラティス eriko 先生 ★☆☆☆</p> <p>14:30-15:45 (75分) 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>第2.4週目 ビューティーヨガ 和泉 寛子 先生 ★☆☆☆ ※女性限定</p> <p>16:15-17:30 (75分) ピラティスストレッチ 宮土 美佳 先生 ★~☆☆☆M</p>	<p>9:15-10:30 (75分) 陰陽yoga Miyuki先生 ★~☆☆☆</p> <p>11:00-12:15 (75分) ピラティス YUKI 先生 ★☆☆☆P</p> <p>12:45-14:00 (75分) アライメントヨガ YUMI 先生 ★☆☆☆</p> <p>14:15-15:30 (75分) リラックスヨガ YUMI 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ください。
※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。

Senboku studio Lesson Schedule 2020年 4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>10:00-11:15 (75分) やさしいヨガ keiko 先生 ★~☆☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) 第1.3.5週目 ヴィンヤサフロー 中村 広子 先生 ★☆☆☆M</p> <p>第2.4週目 はじめてのアシュタンガ 中村 広子 先生 ★☆☆☆M</p> <p>※マタニティの方は、必ず事前に受付にお申し出ください。</p> <p>18:30-19:45 (75分) リラックスヨガ 和泉寛子 先生 ★☆☆</p> <p>20:00-21:15 (75分) ピラティスビギナープラス naoko 先生 ★☆☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) New! 整えるヨガ② kikuko 先生 ★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) リフレッシュピラティス えみこ 先生 ★~☆☆☆</p> <p>13:15~14:30 (75分) 筋膜リリース& ストレッチヨガ えみこ 先生 ★☆☆M</p> <p>18:30-19:45 (75分) ベーシックヨガ ~level 1~ Ray 先生 ★☆☆☆M</p> <p>20:00-21:15 (75分) バランスアップピラティス 山崎 昭子 先生 ★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) 朝のvinyasa kazu 先生 ★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) ピラティス 辻川 容子 先生 ★☆☆</p> <p>13:15-14:30 (75分) ピラティスビギナー 辻川 容子 先生 ★☆☆M</p> <p>18:30-19:45 (75分) New! ナイトリラックスヨガ Yumiko 先生 ★~☆☆☆</p> <p>20:00-21:15 (75分) アロマピラティス naoko 先生 ★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ピラティス 辻川 容子 先生 ★☆☆M</p> <p>11:45-13:00 (75分) ヴィンヤサフロー Miyuki 先生 ★☆☆</p> <p>13:30-14:45 (75分) 整えるヨガ① kikuko 先生 ★~☆☆☆</p> <p>18:30-19:45 (75分) ピラティスビギナー 宮土 美佳 先生 ★☆☆M</p> <p>20:00-21:15 (75分) 心と身体のリフレッシュヨガ Natsuki 先生 ★☆☆M</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ストレッチヨガ amin 先生 ★☆☆</p> <p>11:30-12:45 (75分) 筋膜リリースと基本の ピラティス YUKI先生 ★☆☆M</p> <p>18:30-19:45 (75分) ベーシックヨガ ~level 2~ Ray 先生 ★☆☆☆</p> <p>20:00-21:15 (75分) ウィメンズヨガ Ray 先生 ★☆☆P ※女性限定</p>	<p>9:15-10:30 (75分) 朝のvinyasa kazu 先生 ★☆☆</p> <p>12:45-14:00 (75分) きれいになるピラティス eriko 先生 ★☆☆</p> <p>14:30-15:45 (75分) 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>第2.4週目 ビューティーヨガ 和泉 寛子 先生 ★☆☆☆ ※女性限定</p> <p>16:15-17:30 (75分) ピラティスストレッチ 宮土 美佳 先生 ★~☆☆☆M</p>	<p>9:15-10:30 (75分) 陰陽yoga Miyuki先生 ★~☆☆☆</p> <p>11:00-12:15 (75分) ピラティス YUKI 先生 ★☆☆☆P</p> <p>12:45-14:00 (75分) アライメントヨガ YUMI 先生 ★☆☆</p> <p>14:15-15:30 (75分) リラックスヨガ YUMI 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ください。
 ※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。