

Senrichuo studio Lesson Schedule 2020年 3月分

ご予約：06-6871-4147

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) リンパマッサージ & ピラティス Misa先生 ★★☆☆ M</p> <p>11:45-12:45 (60分) 産後ママのためのからだのケア&コンディショニング Misa先生 ※女性のみ ★~★★★★</p> <p>18:30-19:45 (75分) ハタヨガ ビギナー Azusa先生 ★~★★★★</p> <p>20:00-21:00 (60分) シェイプリーボディ ~KOZUE method~ 大桐 知子先生 ★~★★★★</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ベーシックヨガ mikalino先生 ★★☆☆ M</p> <p>11:45-13:00 (75分) 呼吸を深めるピラティス Ginger先生 ★☆☆ M</p> <p>13:30-14:45 (75分) 体ほぐすほっこりヨガ ちか先生 ★☆☆</p> <p>18:30-19:45 (75分) アシュタンガヨガ tomomi takeuchi先生 ★★~★★★★</p> <p>20:00-21:15 (75分) セルフコンディショニング & ピラティス ※最終週のみ 筋膜リリース & 筋膜ストレッチ 植原 真由美先生 ★★☆☆ P</p>	<p>10:00-11:15 (75分) モーニングストレッチ & ピラティス 稲津 佑美先生 ★~★★★★</p> <p>11:45-13:00 (75分) ハタヨガ (step1~2) 姉崎 志穂先生 ★~★★★★</p> <p>3月4日のみ ハタヨガ Ayako先生 ★~★★★★</p> <p>3月11日のみ ハタヨガ 遠藤光恵先生 ★~★★★★</p> <p>3月18日のみ ハタヨガ 平尾 彩先生 ★~★★★★</p> <p>3月25日のみ ハタヨガ 小川 絢香先生 ★~★★★★</p> <p>13:15-14:30 (75分) ヴィンヤサヨガ 姉崎 志穂先生 ★★☆☆</p> <p>3月4日のみ ヴィンヤサヨガ ※初心者OK Ayako先生 ★★☆☆</p> <p>3月11日のみ ヴィンヤサヨガ 遠藤光恵先生 ★★☆☆</p> <p>3月18日のみ ベーシックピラティス Ginger先生 ★★☆☆</p> <p>3月25日のみ スローヴィンヤサ ※初心者OK 小川 絢香先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:45 (75分) New! Mindfulness Vinyasa Yoga マンフィールド志歩先生 ※3月4日のみ限定 ★~★★★★</p> <p>3月11日のみ ヨガの基礎 YUMI先生 ★☆☆</p> <p>20:00-21:15 (75分) リセットフローヨガ MAMI先生 ★~★★★★</p> <p>3月11日のみ ヴィンヤサヨガ YUMI先生 ★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) 朝ヨガ 遠藤 光恵先生 ★★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) 姿勢美人ピラティス Misa先生 ★★☆☆</p> <p>13:15-14:30 (75分) リフレッシュヨガ ちか先生 ★~★★★★</p> <p>15:00-16:15 (75分) New! 第2.4週目 健康寿命をのばすための ヨガ~50歳以上~ reiko先生 ★~★★★★</p> <p>18:30-19:45 (75分) 第1.3.5週目 リラックスヨガ Azusa先生 ★☆☆</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>20:00-21:15 (75分) KOZUE Method step2 ~憧れのボディは 深層筋から~ 木村 こそえ先生 ★★☆☆</p>	<p>10:45-12:00 (75分) ハタヨガベーシック Nami Nagata先生 ★☆☆</p> <p>※3/13, 3/27のみ</p> <p>12:15-13:30 (75分) Beauty flow yoga Nami Nagata先生 ★★☆☆</p> <p>※3/13, 3/27のみ</p> <p>18:25-19:40 (75分) ハタフロー 姉崎 志穂先生 ★★☆☆</p> <p>3月6・13・27日のみ ハタフロー Mai先生 ★☆☆</p> <p>19:50-21:05 (75分) Nightピラティス Relax&Refresh -コンディショニングボール- Ginger先生 ★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) アロマピラティス 稲津佑美先生 ★★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) 深呼吸ヨガ 平尾 彩先生 ★~★★★★ P</p> <p>13:30-14:45 (75分) ピラティスプラス Ginger先生 ★★☆☆ P</p> <p>15:15-16:30 (75分) 第1.3.5週目 ハタヨガ Ayako先生 ★★☆☆</p> <p>3月21日のみ ハタヨガ 小川 絢香先生 ★★☆☆</p> <p>第2.4週目 スローヴィンヤサヨガ 小川 絢香先生 ★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) 朝ヨガ naomi先生 ★★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) スッキリしなやかBODY 骨盤調整ヨガ naomi先生 ★★☆☆ M</p> <p>13:30-14:45 (75分) 第1.3.5週目 アロマヨガ chiho先生 ★★☆☆</p> <p>第2.4週目 はじめてのピラティス 稲津佑美先生 ★☆☆</p> <p>15:15-16:30 (75分) KOZUE Method step2 ~憧れのボディは 深層筋から~ 木村 こそえ先生 ★★☆☆</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。

Senrichuo studio Lesson Schedule 2020年 4月分

ご予約：06-6871-4147

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) リンパマッサージ &ピラティス Misa先生 ★★☆☆ M</p> <p>11:45-12:45 (60分) 産後ママのためのからだのケア&コンディショニング Misa先生 ※女性のみのみ ★☆☆★</p> <p>18:30-19:45 (75分) ハタヨガ ビギナー Azusa先生 ★☆☆★</p> <p>20:00-21:00 (60分) シェイプリーボディ〜KOZUE method〜 大桐 知子先生 ★☆☆★</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ベーシックヨガ mikalino先生 ★★☆☆ M</p> <p>11:45-13:00 (75分) 呼吸を深めるピラティス Ginger先生 ★☆☆ M</p> <p>13:30-14:45 (75分) 体ほぐすほっこりヨガ ちか先生 ★☆☆</p> <p>4月14日のみ アロマヨガ YUMI先生 ★☆☆</p> <p>18:30-19:45 (75分) アシュタンガヨガ tomomi takeuchi先生 ★★☆☆★</p> <p>20:00-21:15 (75分) セルフコンディショニング &ピラティス ※最終週のみ 筋膜リリース &筋膜ストレッチ 植原 真由美先生 ★★☆☆ P</p>	<p>10:00-11:15 (75分) モーニングストレッチ&ピラティス 稲津 佑美先生 ★☆☆★</p> <p>11:45-13:00 (75分) ハタヨガ (step1〜2) 姉崎 志穂先生 ★☆☆★</p> <p>4月1日のみ 平尾 彩先生 ★☆☆</p> <p>13:15-14:30 (75分) ヴィンヤサヨガ 姉崎 志穂先生 ★★☆☆</p> <p>4月1日のみ 深呼吸ヨガ 平尾 彩先生 ★☆☆★ P</p> <p>18:30-19:45 (75分) Mindfulness Vinyasa Yoga マンスフィールド志歩先生 ※3月4月のみ限定 ★☆☆★</p> <p>20:00-21:15 (75分) リセットフローヨガ MAMI先生 ★☆☆★</p>	<p>10:00-11:15 (75分) 朝ヨガ 遠藤 光恵先生 ★★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) 姿勢美人ピラティス Misa先生 ★☆☆</p> <p>13:15-14:30 (75分) リフレッシュヨガ ちか先生 ★☆☆★</p> <p>15:00-16:15 (75分) 第2.4週目 健康寿命をのぼすためのヨガ〜50歳以上〜 reiko先生 ★☆☆★</p> <p>18:30-19:45 (75分) 第1.3.5週目 リラクセスヨガ Azusa先生 ★☆☆</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>20:00-21:15 (75分) KOZUE Method step2 〜憧れのボディは深層筋から〜 木村 ござえ先生 ★☆☆★</p>	<p>10:00-11:15 (75分) リラックスヨガ chiho先生 ★☆☆ New!</p> <p>11:45-13:00 (75分) Beauty flow yoga Nami Nagata先生 ★☆☆</p> <p>18:25-19:40 (75分) ハタフロー 姉崎 志穂先生 ★☆☆</p> <p>4月3日のみ 小川 絢香先生 ★☆☆</p> <p>19:50-21:05 (75分) Nightピラティス Relax&Refresh -コンディショニングホール- Ginger先生 ★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) アロマピラティス 稲津佑美先生 ★★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) 深呼吸ヨガ 平尾 彩先生 ★☆☆★ P</p> <p>13:30-14:45 (75分) ピラティスプラス Ginger先生 ★☆☆★ P</p> <p>15:15-16:30 (75分) 第1.3.5週目 ハタヨガ Ayako先生 ★☆☆</p> <p>第2.4週目 スローヴィンヤサヨガ 小川 絢香先生 ★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) 朝ヨガ naomi先生 ★☆☆★</p> <p>11:45-13:00 (75分) スッキリしなやかBODY 骨盤調整ヨガ naomi先生 ★☆☆ M</p> <p>13:30-14:45 (75分) 第1.3.5週目 アロマヨガ chiho先生 ★☆☆</p> <p>第2.4週目 はじめてのピラティス 稲津佑美先生 ★☆☆</p> <p>15:15-16:30 (75分) KOZUE Method step2 〜憧れのボディは深層筋から〜 木村 ござえ先生 ★☆☆★</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♪
 …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。