

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

2020年3月分

ご予約：06-6262-5852

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>3月2日・9日・16日・23日・30日 のみ Natsuki 先生</p> <p>12:00-13:00 (60分) リラク্স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>16:45-17:45 (60分) 英語deキッズヨガ(月謝制) (小学1~4年生) みか 先生</p> <p>18:30-19:30 (60分) 美活ヨガ mikalino 先生 ★★</p> <p>19:45-20:45 (60分) 骨盤調整ヨガ Maki 先生 ★</p>	<p>10:30-11:30 (60分) リフレッシュヨガ asami 先生 ★★</p> <p>12:00-13:15 (75分) ヴィンヤサヨガ 初級 Sandra 先生 ★★</p> <p>3月3日・10日・17日・24日 のみ ハタヨガ 奈大美 先生 ★★</p> <p>13:30-14:45 (75分) 姿勢美人ピラティス Misa 先生 ★★</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 身体スッキリyoga kayo 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 Sebastian 先生 ★★</p> <p>3月4日・11日・18日 のみ camila 先生</p> <p>18:20-19:20 (60分) ベーシックヨガ Ray 先生 ★</p> <p>19:35-20:35 (60分) ウィメンズヨガ Ray 先生 ★★</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>※~3月末まで</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>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 ★★</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 ★★</p> <p>18:20-19:20 (60分) リリースヨガ ~aloma candle~ Maki 先生 ★</p> <p>※4月からレッスン変更</p> <p>19:35-20:35 (60分) 姿勢改善ピラティス 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 ★</p> <p>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 ★★</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 ★★</p> <p>※~3月末まで</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 ★</p> <p>第2.4週目 筋膜リリース&ピラティス YUKI 先生 ★★</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 イズタニトモコ 先生 ★</p> <p>※~3月末まで</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 ★★</p> <p>※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>18:00-19:00 (60分) キッズヨガ(月謝制) (小学4~6年生) Nami 先生</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>※~3月末まで</p>	<p>11:00-12:00 (60分) 心と身体の リフレッシュヨガ Natsuki 先生 ★</p> <p>※4月~時間変更。Aスタジオに移動。</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。

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

2020年4月分

ご予約：06-6262-5852

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) 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>16:45-17:45 (60分) 英語deキッズヨガ(月謝制) (小学1~4年生) みか 先生</p> <p>18:30-19:30 (60分) 美活ヨガ mikalino 先生 ★★</p> <p>19:45-20:45 (60分) 骨盤調整ヨガ Maki 先生 ★★</p>	<p>10:30-11:30 (60分) リフレッシュヨガ asami 先生 ★★M</p> <p>12:00-13:15 (75分) ヴィンヤサヨガ Sandra 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 身体スッキリyoga kayo 先生 ★★</p> <p>19:35-20:35 (60分) アロマヨガ masako 先生 ★★</p> <p>4月7日、14日のみ 辻本 彩 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 Sebastian 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) 心と身体の リフレッシュヨガ Natsuki 先生 ★★M</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) リフレッシュボディヨガ Maki 先生 ★★</p> <p>19:35-20:35 (60分) 姿勢改善ピラティス 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) ジェントルフローヨガ mayuco 先生 ★★P ※4月から毎週に変更</p> <p>15:30-16:45 (75分) ※4月から時間変更 New! 第1.3.5週目 心柔らかくヨガ ~筋調整ヨガ~ 利佳 先生 ★★</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>13:30-14:45 (75分) 陰陽yoga Miyuki 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>18:00-19:00 (60分) キッズヨガ(月謝制) (小学4~6年生) Nami 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 …ついでにクラスは、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。