

Senboku studio Lesson Schedule

2020年9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)  ベーシックヨガ ~level 1~ Ray先生 ★★☆☆ M</p> <p>11:45-13:00 (75分)  ピラティスストレッチ 宮土 美佳 先生 ★~★★★★ M</p> <p>18:30-19:30 (60分)  エイジレスヨガ 平岡 早苗先生 ★~★★★★</p> <p>20:00-21:00 (60分)  リフレッシュピラティス naoko先生 ★~★★★★</p>	<p>10:00-11:15 (75分)  整えるヨガ② kikuko先生 ★★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分)  整えるヨガ① kikuko先生 ★~★★★★</p> <p>18:30-19:30 (60分)  代謝アップフローヨガ KENTARO先生 ★★☆☆</p> <p>20:00-21:00 (60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>13:45-15:00 (75分)  アライメントヨガ YUMI先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:30 (60分)  コアトレピラティス 朝井 順子先生 ★~★★★★</p> <p>20:00-21:00 (60分)  第1.3週 陰陽ヨガ ★~★★★★</p> <p>第2.4週 ヴィンヤサフローナイト ★★☆☆</p> <p>第5週 陰ヨガDeep Relax Miyuki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)  ピラティスピグナー 辻川 容子 先生 ★☆☆ M</p> <p>13:30-14:45 (75分)  整えるヨガ① kikuko先生 ★~★★★★</p> <p>18:30-19:30 (60分)  ピラティスピグナー naoko先生 ★~★★★★</p> <p>20:00-21:00 (60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>11:45-13:00 (75分)  筋膜リリースと基本の ピラティス YUKI先生 ★☆☆ M</p> <p>18:30-19:30 (60分)  ベーシックヨガ ~level 2~ Ray先生 ★★☆☆</p> <p>20:00-21:00 (60分)  ベーシックヨガ ~level 1~ Ray先生 ★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分)  9/5, 9/19 エイジレスヨガ 平岡 早苗先生 ★~★★★★</p> <p>10:00-11:15 (75分)  9/12, 9/26 ヴィンヤサヨガ YUMI先生 ★★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分)  きれいになるピラティス eriko先生 ★★☆☆</p> <p>13:30-14:45 (75分)  ベーシックピラティス naoko先生 ★~★★★★</p>	<p>9:45-11:00 (75分)  陰陽yoga Miyuki先生 ★~★★★★</p> <p>11:30-12:45 (75分)  ピラティス YUKI先生 ★★☆☆ P</p> <p>13:15-14:30 (75分)  リラックスヨガ Yumiko先生 ★~★★★★</p> <p>15:00-16:15 (75分)  第1.3.5週 リズムピラティス New!</p> <p>第2.4週 メンテナンスピラティス 宮土 美佳 先生 ★~★★★★ M</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

M …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。