

Senrichuo studio Lesson Schedule 2020年9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>12:00-13:00(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 ★~★★★★</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>14:00-15:15(75分) 第1.3.5週 はじめてのアシュタンガヨガ naomi先生 ★★</p> <p>第2.4週 やさしいヴィンヤサヨガ naomi先生 ★~★★★★</p> <p>18:30-19:30(60分) 筋膜リリース&フローヨガ ちか先生 ★~★★★★</p> <p>20:00-21:00(60分) セルフコンディショニング &ピラティス 植原 真由美先生 ★★☆☆ M</p>	<p>10:00-11:15(75分) 第1.3.5週 モーニングフローヨガ 姉崎 志穂先生 ★★~★★★★</p> <p>第2.4週 代謝アップピラティス 周参見 景子先生 ★~★★★★</p> <p>11:45-13:00(75分) ハタヨガ(step1~2) 姉崎 志穂先生 ★★☆☆</p> <p>13:30-14:45(75分) 心柔らかヨガ ~筋調整ヨガ 利佳先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:30(60分) ピラティスコアプティ 稲津 佑美先生 ★★☆☆ ※~9/16まで</p> <p>20:00-21:00(60分) バランスヨガ Sally先生 ★★☆☆ ※~9/16まで</p> <p>19:00-20:15(75分) (9/23, 30) アロマピラティス 稲津佑美先生 ★★☆☆</p>	<p>10:30-11:45(75分) 朝ヨガ 遠藤 光恵先生 ★★☆☆</p> <p>12:15-13:30(75分) 姿勢美人ピラティス Misa先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:30(60分) リラックスヨガ Azusa先生 ★☆☆</p> <p>20:00-21:00(60分) KOZUE Method step2 ~憧れのボディは 深層筋から~ 木村 こずえ先生 ★★~★★★★</p>	<p>10:00-11:15(75分) New! 身体すっきりヨガ イズタニトモコ先生 ★~★★★★</p> <p>11:45-13:00(75分) Beauty flow yoga Nami Nagata先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:45(75分) ハタフロー 姉崎 志穂先生 ★★☆☆</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) (9/26) バランスヨガ Sally先生 ★★☆☆</p>	<p>9:30-10:45(75分) 朝ヨガ naomi先生 ★★☆☆</p> <p>11:15-12:30(75分) スッキリしなやかBODY 骨盤調整ヨガ naomi先生 ★★☆☆ M</p> <p>13:00-14:15(75分) 第1.3.5週 はじめてのピラティス 稲津佑美先生 ★☆☆</p> <p>第2.4週 カラダを整えるヨガ Chiho先生 ★~★★★★</p> <p>15:00-16:15(75分) KOZUE Method step2 ~憧れのボディは 深層筋から~ 木村 こずえ先生 ★★☆☆</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で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。