

個性とユーモアあふれる講師陣により"ハタヨガ"をベースに、定番の流派～様々なイベントクラスも開講しています♪

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

2020年9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)</p> <p>ベーシックヨガ mikalino 先生 ★★☆☆ M</p> <p>12:00-13:00(60分)</p> <p>9/7のみ 血流UPピラティス 朝井順子 先生 ★~★★★★</p> <p>12:00-13:00(60分)</p> <p>9/14,28のみ アロマヨガ kayo 先生 ★☆☆</p> <p>16:30-17:30(60分)</p> <p>(9/7,9/14,9/28) 英語deキッズヨガ(月謝制) (小学1~4年生) みか 先生</p> <p>19:00-20:00(60分)</p> <p>姿勢改善ピラティス Haruka 先生 ★~★★★★</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p>リフレッシュヨガ asami 先生 ★☆☆ M</p> <p>12:00-13:00(60分)</p> <p>姿勢美人ピラティス Misa 先生 ★☆☆ M</p> <p>19:00-20:00(60分)</p> <p>身体スッキリyoga kayo 先生 ★★☆☆</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p>ヨガの基礎 YUMI 先生 ★★☆☆</p> <p>12:00-13:00(60分)</p> <p>身体巡りヨガ asami 先生 ★☆☆</p> <p>13:30-14:30(60分)</p> <p>ボディメンテナンスヨガ kayo 先生 ★☆☆</p> <p>18:30-19:30(60分)</p> <p>ベーシックヨガ Ray 先生 ★☆☆ M</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p>ピラティスの基礎 菊川由美子 先生 ★☆☆</p> <p>12:00-13:00(60分)</p> <p>心と身体の リフレッシュヨガ Natsuki 先生 ★☆☆ M</p> <p>18:30-19:30(60分)</p> <p>デトックスフローヨガ Mami 先生 ★★☆☆</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p>ピラティスベーシック Misa 先生 ★★☆☆ M</p> <p>12:00-13:00(60分)</p> <p>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) New! 9/4,9/18 スッキリしなやか骨盤調整ヨガ naomi先生 ★☆☆</p> <p>18:30-19:30(60分)</p> <p>アロマヨガ masako 先生 ★☆☆</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p>第1.3.5週 心柔らかヨガ ～筋調整ヨガ～ 利佳 先生 ★★☆☆</p> <p>第2.4週 マインドフルネス ヴィンヤサヨガ マンスフィールド志歩 先生 ★★★★~★★★★☆</p> <p>12:00-13:00(60分)</p> <p>カラダを整えるピラティス 宮土 美佳 先生 ★☆☆ M</p> <p>14:00-15:00(60分)</p> <p>ヴィンヤサ&リラックス YUMI 先生 ★★☆☆</p> <p>15:30-16:45(60分)</p> <p>9/19のみ ヴィンヤサヨガ ～chakra Flow～ Nami Nagata先生 ★★☆☆</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p>スタイルアップピラティス 菊川由美子 先生 ★★☆☆</p> <p>12:30-13:30(60分)</p> <p>陰陽yoga Miyuki先生 ★~★★★★</p> <p>14:00-15:00(60分)</p> <p>デトックスフローヨガ natsumi先生 ★★☆☆</p> <p>15:30-16:45(60分)</p> <p>9/20のみ 満ちる月のフローピラティス Ginger 先生 ★~★★★★</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

★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。