

Senrichuo studio Lesson Schedule

2020年 10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)</p> <p>リンパマッサージ & ピラティス Misa先生 ★★☆☆M</p> <p>11:45~13:00 (75分) New! 代謝を上げるピラティス Misa先生 ★★☆☆M</p>	<p>10:00-11:15 (75分)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>筋膜リリース&フローヨガ ちか先生 ★~★★★★☆</p> <p>20:00-21:00 (60分)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>ハタヨガ (step1~2) 姉崎 志穂先生 ★★☆☆</p> <p>13:30-14:45 (75分)</p> <p>心柔らかくヨガ ~筋調整ヨガ 利佳先生 ★★☆☆</p> <p>19:00-20:15 (75分)</p> <p>アロマピラティス 稲津 佑美先生 ★★☆☆</p>	<p>10:30-11:45 (75分)</p> <p>朝ヨガ 遠藤 光恵先生 ★★☆☆</p> <p>12:15-13:30 (75分)</p> <p>姿勢美人ピラティス Misa先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:30 (60分)</p> <p>リラックスヨガ Azusa先生 ★☆☆☆</p> <p>20:00-21:00 (60分)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>Beauty flow yoga Nami Nagata先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:45 (75分)</p> <p>ハタフロー 姉崎 志穂先生 ★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分)</p> <p>アロマピラティス 稲津佑美先生</p> <p>10/17のみ serena先生 ★★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分)</p> <p>深呼吸ヨガ 平尾 彩先生 ★~★★★★☆P</p> <p>13:30-14:45 (75分)</p> <p>ピラティスプラス Ginger先生 ★★☆☆P</p> <p>15:15-16:30 (75分)</p> <p>第2.4週 バランスヨガ Sally先生 ★★☆☆</p>	<p>7:30-9:00 (90分)</p> <p>特別レッスン 10/4、10/18 アシュタンガヨガ はじめてのマイソール★★★★</p> <p>9:30-10:45 (75分)</p> <p>朝ヨガ naomi先生 ★★☆☆☆</p> <p>11:15-12:30 (75分)</p> <p>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)</p> <p>第1.3.5週目 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)</p> <p>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...ついでにしているクラスは、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。

2020年
9月

千里中央スタジオ 特別レッスンのご案内

レッスンチケット1枚（フリーパスも可）でご受講いただけます♪

※一部異なりますので下記ご確認ください。

1
ticket



yumi suzuki 先生

「アシュタンガヨガ はじめてのマイソール」(運動量★★★)

10/4(日)、10/18(日)、7:30-9:00

アシュタンガヨガの発祥地マイソールにちなみ「マイソールスタイル」と呼ばれる方法で練習するクラスです。先生のリードに合わせて生徒さんが一緒に動くグループレッスン(アシュタンガの場合は「レッドクラス」といいます)と異なり、アシュタンガヨガのポーズの決まった順番をご自分の体で覚えながらそれぞれのペースで練習をしていきます。どのポーズまで練習するかも指導者が見極めて指示するため、ご自分に合ったレベルの練習をすることができます。

※下記料金がかかります。

料金：チケット1枚

(TTC チケット、フリーパス、体験チケットは使用不可) フリーパスの方は当日 1100 円必要です。