

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 10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 |
| 10:30-11:30(60分) ベーシックヨガ mikalino 先生 ★★🌱 M | 10:30-11:30(60分) リフレッシュヨガ asami 先生 ★🌱 M | 10:30-11:30(60分) ヨガの基礎 YUMI 先生 ★★🌱 | 10:30-11:30(60分) ピラティスの基礎 菊川由美子 先生 ★🌱 | 10:30-11:30(60分) ピラティスベーシック Misa 先生 ★★🌱 M | 10:30-11:30(60分) 第1.3.5週 心柔らかくヨガ ～筋調整ヨガ～ 利佳 先生 ★★🌱 | 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 ★★🌱 |
| 12:00-13:00(60分) New! 血流UPピラティス 朝井順子 先生 ★～★★🌱 | 12:00-13:00(60分) 姿勢美人ピラティス Misa 先生 ★🌱 M | 12:00-13:00(60分) 身体巡りヨガ asami 先生 ★🌱 | 12:00-13:00(60分) 心と身体の リフレッシュヨガ Natsuki 先生 ★🌱 M | 12:00-13:00(60分) ハタフロー マンスフィールド 志歩 先生 ★★🌱 | 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 ★★～★★★★🌱 | 12:30-13:30(60分) 陰陽yoga Miyuki 先生 ★～★★🌱 |
| 16:30-17:30(60分) (10/5.19.26) 英語deキッズヨガ(月謝制) (小学1～4年生) みか 先生 | 13:30-14:30(60分) New! ヴィンヤサヨガ Sandra先生 ★★🌱 | 13:30-14:30(60分) ボディーメンテナンスヨガ kayo 先生 ★🌱 | 18:30-19:30(60分) デトックスフローヨガ Mami 先生 ★★🌱 | 13:30-14:45(75分) スッキリしなやか骨盤調整ヨガ naomi先生 ★🌱 | 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 | 14:00-15:00(60分) デトックスフローヨガ natsumi先生 ★★🌱 |
| 19:00-20:00(60分) 姿勢改善ピラティス Haruka 先生 ★～★★🌱 | 19:00-20:00(60分) 身体スッキリyoga kayo 先生 ★★🌱 | 18:30-19:30(60分) ベーシックヨガ Ray 先生 ★🌱 M | | 18:30-19:30(60分) アロマヨガ masako 先生 ★🌱 | 14:00-15:00(60分) ヴィンヤサ&リラックス YUMI 先生 ★★🌱 | |
| 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。