

Senrichuo studio Lesson Schedule

2020年 11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>11:45~13:00(75分) 代謝を上げるピラティス Misa先生 ★★☆☆ M</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) (11/4のみ) 心も身体も軽くなる ほぐしヨガ 麻里先生 ★~★★★★</p> <p>(11/11、18、25) 心柔らかヨガ ~筋調整ヨガ 利佳先生 ★★☆☆</p> <p>19:00-20:15(75分) 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) 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) 第2.4週 バランスヨガ Sally先生 ★★☆☆</p>	<p>7:30-9:00(90分) 特別レッスン 11/8、11/15 アシュタンガヨガ はじめてのマイソール yumi suzuki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。

2020 年
11 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★★★)

11/8(日)、11/15(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。

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)

TTC チケット、フリーパスの方は当日 1,100 円 (税込) のお支払いが必要になります