

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 11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)  血流UPピラティス 朝井順子先生 ★～★★🌱	12:00-13:00(60分) (11/10, 17, 24)  姿勢美人ピラティス 朝井順子先生 ★🌱	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 ★★🌱	12:00-13:00(60分)  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) (11/2, 16, 30)  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)  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) (11/1のみ)  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 ★★～★★★★🌱
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 ★★🌱	14:00-15:00(60分) (11/8, 15, 22, 29)  デトックスフローヨガ natsumi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♪
-  …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。
-  …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。