

Senboku studio Lesson Schedule

2020年12月分

ご予約：072-292-2902

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) ベーシックヨガ ～level 1～ Ray 先生 ★★☆☆ M</p> <p>11:45-13:00 (75分) ピラティスストレッチ 宮土 美佳 先生 ★～★★☆☆ M</p> <p>18:30-19:30 (60分) エイジレスヨガ 平岡 早苗 先生 ★～★★☆☆</p> <p>20:00-21:00 (60分) リフレッシュピラティス naoko先生 ★～★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ヨガトレ 千恵先生 ★★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) 第1.3.5週 ハタフロー 碧 先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:30 (60分) 第2.4週 やさしいハタフロー Natsuki 先生 ★～★★☆☆ P</p> <p>18:30-19:30 (60分) 代謝アップフローヨガ KENTARO 先生 ★★☆☆</p> <p>20:00-21:00 (60分) バランスアップピラティス 山崎 昭子先生 ★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) 朝のvinyasa kazu 先生 ★★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) ピラティス 辻川 容子 先生 ★★☆☆</p> <p>13:45-15:00 (75分) アライメントヨガ YUMI 先生 ★★☆☆</p> <p>19:30-20:45 (75分) 第1.3週 陰陽ヨガ ★～★★☆☆</p> <p>第2.4週 ヴィンヤサフローナイト ★★☆☆</p> <p>第5週 陰ヨガDeep Relax Miyuki 先生 ★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ピラティス 辻川 容子 先生 ★★☆☆ M</p> <p>11:45-13:00 (75分) ピラティスピギナー 辻川 容子 先生 ★☆☆ M</p> <p>13:30-14:45 (75分) カラダ元気ヨガ 中谷めぐみ 先生 ★～★★☆☆</p> <p>18:30-19:30 (60分) ピラティスピギナー naoko 先生 ★～★★☆☆</p> <p>20:00-21:00 (60分) 心と身体のリフレッシュヨガ Natsuki 先生 ★☆☆ M</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ストレッチヨガ amin 先生 ★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) 筋膜リリースと基本の ピラティス YUKI先生 ★☆☆ M</p> <p>18:30-19:30 (60分) ベーシックヨガ ～level 2～ Ray 先生 ★★☆☆</p> <p>20:00-21:00 (60分) ベーシックヨガ ～level 1～ Ray 先生 ★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ヴィンヤサヨガ YUMI 先生 ★★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) きれいになるピラティス eriko 先生 ★★☆☆</p> <p>13:30-14:45 (75分) アロマからだスキャン セルフマッサージ naoko先生 ★☆☆</p>	<p>9:45-11:00 (75分) 陰陽yoga Miyuki先生 ★～★★☆☆</p> <p>11:30-12:45 (75分) ピラティス YUKI先生 ★★☆☆ P</p> <p>13:15-14:30 (75分) リラクソヨガ Yumiko 先生 ★～★★☆☆ M</p> <p>15:00-16:15 (75分) 第1.3.5週 リズムピラティス 第2.4週 メンテナンスピラティス 宮土 美佳 先生 ★～★★☆☆ M</p>

※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。



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。

★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。

2020年
12月

泉北スタジオ 特別レッスンのご案内



YUKI 先生

「バーワークス」(運動量★★ 初心者OK)

12/5(土) 15:15~16:30

音楽に合わせてステップを踏んだり、エクササイズするバーワークス。リズム感は心配しなくても大丈夫!
いつもより少しキツイ動きが入りますが、ご自身のペースでサボってもいいですよ。

心拍数を上げて頑張る有酸素トレーニングです。

終わった後は達成感と爽快感が味わえます。