

Senrichuo studio Lesson Schedule

2020年 12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) 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>7:30-9:00(90分) 特別レッスン 12/6、12/20 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
12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★★★)

12/6(日)、12/20(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



Ginger 先生

「リラックスフローピラティス」(運動量★★ 初心者OK 男女OK)

12/12(土) 15:15~16:30

身体の中の呼吸や血流の滞りが取れるように、かるいマッサージからはじめます。

後半はゆっくりとていねいな動きで全身を動かしてみましよう。



reiko 先生

「経絡ヨガ」(運動量★~★★ 初心者OK マタニティOK)

12/26(土) 15:15~16:30

このレッスンでは東洋医学の考えを取り入れ、身体を整えていきます。

臓器とも関わりの深い12本の道筋(経絡)をヨガのアーサナを使って活性化させていくことにより身体のあらゆる流れを巡らせてゆきます。

お家でも出来るポーズなので、ぜひ12ポーズ習得して毎日の生活に取り込んでください。

毎日行うことによって、冷え性の改善や基礎代謝も上がり健康的で疲れにくい身体を作っていきます。

※マタニティの方は必ずレッスン前に講師にお声掛けください