

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 12月分

ご予約：06-6626-6800

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
<p>10:30-11:30(60分)</p> <p>ストレッチヨガ mikalino 先生 ★☆☆M</p> <p>12:00-13:00(60分)</p> <p>血流UPピラティス 朝井順子 先生 ★~☆☆☆</p> <p>16:30-17:30(60分)</p> <p>(12/7, 14, 21) 英語deキッズヨガ(月謝制) (小学1~4年生) みか 先生</p> <p>19:00-20:00(60分)</p> <p>姿勢改善ピラティス Haruka 先生 ★~☆☆☆</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p>リフレッシュヨガ asami 先生 ★☆☆M</p> <p>12:00-13:00(60分)</p> <p>(12/1, 8) 姿勢美人ピラティス 朝井順子 先生 ★☆☆</p> <p>(12/15, 22, 29) Misa 先生</p> <p>19:00-20:00(60分)</p> <p>身体スッキリyoga kayo 先生 ★☆☆</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p>ヨガの基礎 YUMI 先生 ★☆☆</p> <p>12:00-13:00(60分)</p> <p>身体巡りヨガ asami 先生 ★☆☆</p> <p>18:30-19:30(60分)</p> <p>ベーシックヨガ Ray 先生 ★☆☆M</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p>ピラティスの基礎 菊川由美子 先生 ★☆☆</p> <p>12:00-13:00(60分)</p> <p>心と身体の リフレッシュヨガ Natsuki 先生 ★☆☆M</p> <p>18:30-19:30(60分)</p> <p>デトックスフローヨガ Mami 先生 ★☆☆</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p>ピラティスベーシック Misa 先生 ★☆☆M</p> <p>12:00-13:00(60分)</p> <p>ハタフロー マンスフィールド 志歩 先生 ★☆☆</p> <p>13:30-14:45(75分)</p> <p>スッキリしなやか骨盤調整ヨガ naomi先生 ★☆☆</p> <p>18:30-19:30(60分)</p> <p>アロマヨガ masako 先生 ★☆☆</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p>第1.3.5週 心柔らかヨガ ~筋調整ヨガ~ 利佳 先生 ★☆☆</p> <p>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 ★☆☆~☆☆☆</p> <p>12:00-13:00(60分)</p> <p>カラダを整えるピラティス 宮土 美佳 先生 ★☆☆M</p> <p>14:00-15:00(60分)</p> <p>ヴィンヤサ&リラックス YUMI 先生 ★☆☆</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p>スタイルアップピラティス 菊川由美子 先生 ★☆☆</p> <p>12:30-13:30(60分)</p> <p>陰陽yoga Miyuki先生 ★~☆☆☆</p> <p>14:00-15:00(60分)</p> <p>デトックスフローヨガ natsumi先生 ★☆☆</p>
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

- M** …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。

2020 年
10 月

天王寺あべのスタジオ 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♪

1
ticket



masako 先生

「リラクシングアロマメディテーション & ヨガ」(運動量★ 初心者 OK)

12/5 (土) 15:30 ~ 16:45 (75 分)

今年最後の月の 12 月、心身を穏やかにさせて一年間に感謝出来ますようにリラクスのヨガと呼吸や瞑想のお時間を皆さんでシェアしましょう。

アロマは呼吸や瞑想が深まる香りをお部屋にブレンドして焚いて行きます。(アロマ:ベンゾイン、サンダルウッド、ラベンダー、オレンジスイート)



reiko 先生

「経絡ヨガ」(運動量★~★★ 初心者 OK)

12/6 (日) 15:30 ~ 16:45(75 分)

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



麻生 先生

「第 1 回 からだを知って冷え対策 YOGA(おしり)」(運動量★★ 初心者 OK)

12/20 (日) 15:30 ~ 16:45(75 分)

からだの中でも大きな筋肉おしりを動かしてからだの内側から熱をつくるクラス。股関節周りを緩め、動かすことで全身の血流を促します。