

Senboku studio Lesson Schedule

2021年10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 2～ Ray 先生 ★★☆☆</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>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) 身体スッキリヨガ KENTARO 先生 ★★☆☆ New!</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) リカバリーヨガ 和泉寛子先生 ★～☆☆☆</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(ヴィンヤサと陰ヨガ) 第2.4週 ヴィンヤサフローナイト 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) ピラティスビギナー 辻川 容子 先生 ★☆☆☆ M</p> <p>18:30-19:30 (60分) ピラティスビギナー 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 ★～☆☆☆ M</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) 第1.3.5週 ピラティスビギナー 第2.4週 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) 陰陽ヨガ(ヴィンヤサと陰ヨガ) 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) フロー&リラックスヨガ Yumiko 先生 ★★☆☆</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>

★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ください。
 ※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。

NEW!

yogaviolatricolor Youtubeチャンネル
 インスタグラム フォローしてね! 登録してね!

2021年
10月

泉北スタジオ 特別レッスンのご案内

1
ticket

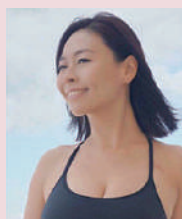


natsuki 先生

「肩甲骨周りを解すヨガ」(運動量★～★★ 初心者OK)

10/9(土) 15:15-16:30

固まりやすい肩、肩甲骨周りにしっかりとアプローチをし、解して胸を広げていきます。
肩こりをお持ちの方、猫背気味の方、胸を広げて呼吸が入りやすい環境を作っていきます!



mikalino 先生

「テンセグリティィー・ヨガ～優しいフローヨガ～」(運動量★～★★ 初心者OK)

10/23(土) 15:15-16:30

太陽礼拝、三角のポーズなどシンプルなポーズを心地良く流れるように繋げていきます。カラダをのびのびと使い時にダイナミックにまた繊細に。陰陽の狭間を行き交いご自身の丁度良い場所を見つけカラダ、ココロの心地良さを!!

テンセグリティィー・ヨガとは・・・

引っ張り合う力と戻ろうとする力で、丁度良い均衡を保ち、自分自身で微調整する(セルフアジャストメント)非常に自立したヨガです。

*テンセグリティィー・ヨガ®はACOの商標登録です。