

# Senrichuo studio Lesson Schedule

# 2021年 10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 &amp;ピラティス Misa先生 ★★☆☆ <b>M</b></p> <p>11:45-13:00(75分) 代謝を上げるピラティス Misa先生 ★★☆☆ <b>M</b></p> <p>18:45-19:45(60分) beautyピラティス 寺田千佳先生 ★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15(75分) ベーシックヨガ mikalino先生 ★★☆☆ <b>M</b></p> <p>11:45-13:00(75分) 呼吸を深めるピラティス Ginger先生 ★☆☆ <b>M</b></p> <p>14:00-15:15(75分) 第1週 はじめてのアシュタンガヨガ naomi先生 ★★☆☆</p> <p>第2.5週 スッキリしなやかBODY 骨盤調整ヨガ naomi先生 ★★☆☆ <b>M</b></p> <p>第3週 脂肪燃焼ヨガ naomi先生 ★★☆☆☆☆</p> <p>第4週 やさしいヴィンヤサヨガ naomi先生 ★☆☆☆☆</p> <p>19:00~20:15(75分) セルフコンディショニング &amp;ピラティス 植原 真由美先生 ★★☆☆ <b>M</b></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 心柔らかヨガ ~筋調整ヨガ 利佳先生 ★★☆☆</p> <p>11:45-13:00(75分) ハタヨガ(step1~2) 姉崎 志穂先生 ★★☆☆</p> <p>19:00-20:15(75分) キャンドルアロマピラティス 稲津 佑美先生 ★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15(75分) ヴィンヤサヨガ 遠藤 光恵先生 ★★☆☆☆☆</p> <p>11:45-13:00(75分) 基礎から学ぶハタヨガ 遠藤 光恵先生 ★☆☆☆☆</p> <p>13:30-14:45(75分) 姿勢美人ピラティス Misa先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:30(60分) やさしいヨガ Michiko先生 ★☆☆☆☆</p> <p>20:00-21:00(60分) KOZUE Method ~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) ピラティス ~体のあちこちに矢印を~ 寺田千佳先生 ★★☆☆</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 ★☆☆☆☆ <b>P</b></p> <p>13:30-14:45(75分) ピラティスプラス Ginger先生 ★★☆☆ <b>P</b></p>	<p>9:30-10:45(75分) 第1.2.3週 朝ヨガ naomi先生 ★★☆☆☆☆</p> <p>9:30-10:45(75分) 第4週 朝ヨガ yumi suzuki先生 ★★☆☆</p> <p>11:15-12:30(75分) 第1.2.3週 スッキリしなやかBODY 骨盤調整ヨガ naomi先生 ★★☆☆ <b>M</b></p> <p>第4週 自律神経を整えるヨガ Michiko先生 ★☆☆☆☆</p> <p>13:00-14:15(75分) 第1.3.5週 癒しのピラティス 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 ~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ください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!

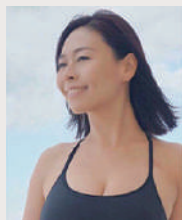
2021年  
10月

# 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



mikalino 先生

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

10/9 (土) 15:15~16:30

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。

\*テンセグリティー・ヨガ®はACOの商標登録です。



kanna 先生

「リラックスヨガ ～呼吸と動き、その連動～」(運動量★～★★ 初心者OK 女性のみ)

10/16 (土) 15:15~16:30

吸う息と吐く息にただ意識を置いて、その呼吸のリードによって心地よく動いていきましょう!

呼吸によってエネルギーを充電していきます!



Ginger 先生

「晩秋のピラティスと瞑想」(運動量★ 初心者OK マタニティOK)

10/23 (土) 15:15~16:30

秋の終わりのまだ火照る身体をピラティスマーブメントと瞑想で静めましょう。



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★★★)

10/10 (日) 7:30~9:00

10/31 (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。

※日曜日7:30-9:00のレッスンは下記料金がかかります。

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)フリーパスの方は当日1,100円必要です。