

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

2021年 10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>Morning aroma yoga masako 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>16:00-17:00 (60分) (10/4.18.25)</p> <p>英語deキッズヨガ(月謝制) (小学1~4年生) みか 先生</p> <p>18:45-19:45 (60分)</p> <p>姿勢美人ピラティス 宮土 美佳 先生 ★~★★★★M</p>	<p>10:30-11:30 (60分)</p> <p>モーニングリフレッシュヨガ 二軒谷宏美 先生 ★M P</p> <p>12:00-13:00 (60分)</p> <p>姿勢美人ピラティス Misa 先生 ★M</p> <p>18:30-19:30 (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>オールレベル・ピラティス 辻川 容子 先生 ★~★★★★M</p> <p>13:30~14:45 (75分)</p> <p>ハタヨガ 遠藤光恵先生 ★~★★★★</p> <p>19:00~20:00 (60分) ※時間変更</p> <p>《氣》巡りヨガ Akari 先生 ★~★★★★M</p>	<p>10:30-11:30 (60分)</p> <p>(第1.3.5週目) ピラティスの基礎 菊川由美子 先生 ★</p> <p>(第2.4週目) 季節のハタヨガ Mayuko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>13:30-14:45 (75分)</p> <p>ヴィンヤサヨガ sebastian 先生 ★★</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>※10/21より18:15~19:15に時間変更</p> <p>19:45-20:45 (60分) New! (10/21~) ナイトキャンドルヨガ 二軒谷宏美 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 マンズフィールド 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 ★M</p> <p>※10/29休講</p> <p>18:30-19:30 (60分)</p> <p>週末つるぎヨガ mikalino 先生 ★</p>	<p>10:30-11:30 (60分)</p> <p>(第1.3.5週目) 心柔らかくヨガ～筋調整ヨガ～ 利佳 先生 ★★</p> <p>10:30-11:30 (60分)</p> <p>(第2.4週目) マインドフルネス ヴィンヤサヨガ マンズフィールド志歩 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&リラククス Yumiko 先生 ★★</p> <p>15:30~16:30 (60分) New! (第2.4週目) bodymakeピラティス TOMO 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>12:00-13:15 (75分)</p> <p>経絡ヨガ reiko 先生 ★~★★★★M</p> <p>14:00-15:00 (60分)</p> <p>デトックスフローヨガ natsumi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。



yogaviolatricolor
Instagram フォローしてね!



Youtubeチャンネル
登録してね!

2021 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



二軒谷宏美先生

「丸みのあるヒップを作るヨガ～腰編～」(運動量★～★★ 初心者 OK)

10/2 (土) 15:30～16:45 (75分)

丸みのある女性らしいヒップを作るヨガの第二段です。

今回は腰の S 字のカーブのラインからアプローチをかけ、ヒップラインを整えてゆきます。



西岡可名子先生

「椅子を使ったピラティス」(運動量★～★★ 初心者 OK)

10/5 (火) 13:30～14:45 (75分)

椅子を使ったピラティスは、ご自宅で、職場で、マットや横たわるスペースがなくても、場所を問わず行うことができるのが最大の特徴です。

また、マットに座ったり横になることが難しい方でも、椅子に座ることができれば世代を問わず、

ご高齢の方でもエクササイズをすることができます。一緒に楽しく身体を動かしましょう。



mami 先生

「コンディショニングヨガ」(運動量★★ 初心者 OK)

10/14 (木) 17:00～18:00 (60分)

一人一人が持っている本来の身体の機能を取り戻し、自分のコンディションをより良い状態に導いてゆきます。

ほぐしやストレッチを取り入れながら各関節周りから全身の緊張を緩めてインナーマッスルを活性化します。

安全に効果的な緩やかな動きの中でしなやかさと力強さを兼ね備えたバランスある身体作りを目指します。



masako 先生

「秋の季節の爽やかな Flow aroma yoga」(運動量★★ 初心者 OK)

10/19 (火) 17:00～18:00 (60分)

快適な秋の季節の中、爽やかにリフレッシュと優しさが融合したブレンドの中で流れて動きながら心身がリフレッシュ出来るヨガを行います。

【アロマブレンド】

- . ローズマリー
- . レモングラス
- . ペパーミント
- . マジョラムスイート