

Senboku studio Lesson Schedule

2021年 11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>10:00-11:15 (75分) ヨガトレ 千恵先生 ★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) 朝のvinyasa kazu 先生 ★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ピラティス 辻川 容子 先生 ★★☆☆ M</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ストレッチヨガ amin 先生 ★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ヴィンヤサヨガ YUMI 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>11:45-13:00 (75分) ピラティスストレッチ 宮土 美佳 先生 ★～☆☆☆ M</p>	<p>11:45-13:00 (75分) 第1.3.5週 ハタフロー 碧 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>11:45-13:00 (75分) ピラティスピギナー 辻川 容子 先生 ★☆☆ M</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>11:45-13:00 (75分) きれいになるピラティス eriko 先生 ★★☆☆</p>	<p>11:30-12:45 (75分) ピラティス YUKI先生 ★★☆☆ P</p>
<p>18:30-19:30 (60分) エイジレスヨガ 平岡 早苗先生 ★～☆☆☆</p>	<p>第2.4週 やさしいハタフロー Natsuki 先生 ★～☆☆☆ P</p>	<p>13:45-15:00 (75分) アライメントヨガ YUMI 先生 ★★☆☆</p>	<p>18:30-19:30 (60分) ピラティスピギナー naoko 先生 ★～☆☆☆</p>	<p>18:30-19:30 (60分) ベーシックヨガ ～level 2～ Ray 先生 ★★☆☆</p>	<p>13:30-14:45 (75分) New! 第1.3.5週 アロマピラティス ★～☆☆☆</p>	<p>13:15-14:30 (75分) フロー&リラックスヨガ Yumiko 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>18:30-19:30 (60分) 身体スッキリヨガ KENTARO 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) ★～☆☆☆</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>20:00-21:00 (60分) ベーシックヨガ ～level 1～ Ray 先生 ★～☆☆☆ M</p>	<p>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>15:00-16:15(75分) 第1.3.5週 リズムピラティス</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>第2.4週 ヴィンヤサフローナイト ★☆☆</p>	<p>第5週 陰ヨガDeep Relax Miyuki 先生</p>			<p>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
11月

泉北スタジオ 特別レッスンのご案内

1
ticket



natsuki 先生

「股関節周りを整えるヨガ」(運動量★～★★ 初心者OK 経験者のみマタニティOK)

11/6(土) 15:15-16:30

股関節周りの安全性を考慮しながら、快適に動かせるように、また柔軟性を高めていきましょう!



mikalino 先生

「気と血を整えるヨガ秋バージョン」(運動量★ 初心者OK)

11/20(土) 15:15-16:30

東洋医学の基本的概念で、生命活動の源において重要とされるエネルギーのことを気血といいます。気とは万物に宿るとされる目に見えないものであり血は物理的に生命活動に重要な働きがあるとされる体液の総称です。どちらが欠けても生命活動が維持できないとして、それをあわせて気血と呼ばれています。呼吸法、経絡のツボ押し、腹部の調整、ヨガのアサナで気と血の巡りを良くし未病を防ぎ免疫力アップへ!!



Fumiko 先生

「親子ヨガ」(運動量★～★★ 初心者OK)

11/23(火・祝) 13:30～14:45

子供さんと一緒にやる親子ヨガ!触れ合いながらいろんなポーズや動きで一緒に楽しみましょう!パパもママもお孫さんもみんなでご一緒に!

■料金

親子で¥2,200(税込)

お子様一人追加の場合+ ¥550(税込)

viola会員様以外も受講可能

お申し込みは受付、またはお電話で