

Senrichuo studio Lesson Schedule

2021年 11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 &ピラティス Misa先生 ★★☆☆ M</p> <p>11:45-13:00(75分) 代謝を上げるピラティス Misa先生 ★★☆☆ M</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 ★★☆☆ M</p> <p>11:45-13:00(75分) 呼吸を深めるピラティス Ginger先生 ★☆☆ M</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2.4週 ヨガの基礎 New! naomi先生 ★★☆☆</p> <p>第3週 脂肪燃焼ヨガ naomi先生 ★★☆☆☆☆</p> <p>第4週 スッキリしなやかBODY 骨盤調整ヨガ naomi先生 ★★☆☆ M</p> <p>19:00~20:15(75分) セルフコンディショニング &ピラティス 植原 真由美先生 ★★☆☆ M</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>18:30~19:30(60分) ※時間変更 ハタフロー 姉崎 志穂先生 ★★☆☆</p> <p>20:00~21:00(60分) New! ハタリラックス Agu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 ★☆☆☆☆ P</p> <p>13:30-14:45(75分) ピラティスプラス Ginger先生 ★★☆☆ P</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 ★★☆☆ M</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
11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

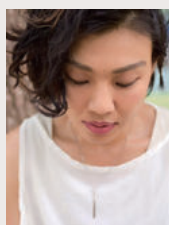


mikalino 先生

「気と血を整えるヨガ秋バージョン」(運動量★ 初心者OK)

11月6日(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！！



Ginger 先生

「整えるピラティスと瞑想」(運動量★ 初心者OK マタニティOK)

11月13日(土) 15:15~16:30

初冬に入り、冷えがちな手足をピラティスマーブメントで温めましょう。クラス後半は静かな時間を楽しみましょう。換気のために窓を開けて行いますので防寒対策を各自でお願いいたします。



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★★★)

11月21日(日) 7:30~9:00

11月28日(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。