

# Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

# 2021年 11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.
<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>
<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) (11/1,5,29) 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)</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>18:15-19:15 (60分) <b>New!</b> ハタフローヨガ Mami先生 ★★</p> <p>19:45-20:45 (60分)</p> <p>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>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) <b>New!</b> リラックスフローヨガ Yumiko先生 ★~★★★★</p> <p>15:30~16:30 (60分)</p> <p>(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  
11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

「二の腕シェイプヨガ」(運動量★～★★ 初心者OK)

11/21 (日) 15:30～16:45

ヨガのポーズで的確に二の腕を使う為には、関節の使い方を正しく理解する事が大切です。ポーズをしっかりと効かせながら、アームバランスにもチャレンジしてみましょう。



## Ayako 先生

「脚引き締めヨガ」(運動量★～★★ 初心者OK)

11/20 (土) 15:30～16:45

寒くなるこれからの時期、脚が冬眠してしまわないように、しっかり動かしていきましょう！お家で毎日続けられる様な簡単な事から、クラスを始めていきます。是非、皆様お越しくださいませ。

2021年11月23日 (火・祝) 13:30～15:30 (2時間) WS 開催  
TOMO 先生と美尻ピラティス「理想のお尻を目指そう！」



## TOMO 先生

### ■内容

理想のお尻の形はそれぞれです。

初心者の方でもお尻に関わる体の仕組み、筋肉や関節を少し知ることがヒップアップへの近道となります。

股関節や骨盤の歪みなど、日頃の姿勢を変えていくことでも効率よく美尻へと近づけます。

メージすることってとても大事です。

股関節や骨盤などお尻に関わる筋肉や関節を知ること、日頃の姿勢を変えていくことで、効率よく美尻へと近づけます。

皆様のご参加をお待ちしております。



詳しくはこちらから→