

Senboku studio Lesson Schedule

2021年12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>9:30~10:45 (75分) (12/18) 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) ピラティスビギナー 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>10:00-11:15 (75分) ヴィンヤサヨガ YUMI 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) ピラティスビギナー 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>11:45-13:00 (75分) きれいになるピラティス eriko 先生 ※12/18休講 ★★☆☆</p>	<p>13:15-14:30 (75分) フロー&リラクセスヨガ 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>18:00-19:00 (60分) 筋膜リリース&ピラティス 朝井順子先生 ★~☆☆☆ M</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>13:30-14:45 (75分) 第1.3.5週 アロマピラティス ★~☆☆☆</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>19:30-20:45 (75分) (12/1,15) 陰陽ヨガ(ヴィンヤサと陰ヨガ) (12/8) ヴィンヤサフローナイト ★~☆☆☆</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>第2.4週 メンテナンスピラティス 宮土 美佳 先生 ★~☆☆☆ M</p>
		<p>(12/22) 月礼拝と女性の為の 陰ヨガ・股関節骨盤 ★☆☆</p>				
		<p>(12/29) 陰ヨガDeep Relax Miyuki 先生 ★☆☆ ※休講</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
12月

泉北スタジオ 特別レッスンのご案内

1
ticket



mikalino 先生

「気と血を整えるヨガ冬バージョン」(運動量★ 初心者OK)

12/4(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!!



Miyuki 先生

「一年の疲れを癒す 陰ヨガ」(運動量★ 初心者OK)

12/11(土) 15:15-16:30

体に溜まった疲れ、なんとなくだるい、肩や腰が凝ってガチガチ、冷え等の不調。陰ヨガは疲れを癒やし気分をリフレッシュしてくれます。瞑想的な陰ヨガで肉体もマインドもバランスよく整え、体の気を巡らせて開放感へと導きます。関節の可動域を柔軟にしホルモンバランスや自律神経を整えるだけでなく、睡眠の質を高めたい、自己のセルフケアや疲労回復したい方、是非陰ヨガを体感ください!

陰ヨガはポーズを1〜3分キープします。

季節から靴下や上着を羽織るなどして暖かくしてご参加くださいね♪



YUMI 先生

「〜立位の基本アーサナを見直そう〜とことん!トリコーナアーサナ」(運動量★★ 初心者OK)

12/18(土) 15:15-16:30

クラスでもよく行われるトリコーナアーサナ、ちゃんとできているか不安…と感じたことはありませんか?

よくある問題として、

・膝が痛くなる・骨盤を上手く傾けられない・上体が下へ崩れている・胸が開かず、腰が反るなどがあげられます。

なぜそれが起きてしまうのかをタイプ別に解説しながら、快適にアーサナがとれるように練習方法をお伝えします。

基本のアーサナを理解できると、様々なアーサナへと応用させる事ができます。

自分の課題に取り組み、心地よいアーサナへと変えていきましょう♪



Fumiko 先生

「クリスマスキッズヨガ」

12/25(土) 15:15-16:30

(対象:4歳〜小学校6年生程度 参加費:550円(税込) ※viola会員様以外の参加も可能です。)

クリスマスのスペシャルバージョンでキッズヨガを行います。

身体をバランスよく使うキッズヨガは、長いおうち時間で弱りがちな身体能力を高め、子どもも楽しく取り組める呼吸法や瞑想で集中力を高めていきます。

ヨガのブロックやベルトを使ってゲームもするよ♪ キッズのみんなは赤や緑のクリスマスカラーを身に付けてきてね♪

大きなツリーのようにしなやかで強い身体へ、そしてサンタクロースみたいに、みんなに愛とハッピーを届ける優しい気持ちを育む時間にしましょう。