

# Senrichuo studio Lesson Schedule

## 2021年 12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)</p> <p>リンパマッサージ &amp; ピラティス Misa先生 ★★★M</p>	<p>10:00-11:15 (75分)</p> <p>ベーシックヨガ mikalino先生 ★★★M</p>	<p>10:00-11:15 (75分)</p> <p>第1.3.5週 モーニングフローヨガ 姉崎志穂先生 ★★★~★★★★</p>	<p>10:00-11:15 (75分)</p> <p>ヴィンヤサヨガ 遠藤光恵先生 ★★★~★★★★</p>	<p>10:00-11:15 (75分)</p> <p>ピラティス ～体のあちこちに矢印を～ 寺田千佳先生 ★★★</p>	<p>10:00-11:15 (75分)</p> <p>アロマピラティス 稲津佑美先生 ★★★</p>	<p>9:30-10:45 (75分)</p> <p>第1.2.3週 朝ヨガ naomi先生 ★★★~★★★★</p>
<p>11:45-13:00 (75分)</p> <p>代謝を上げるピラティス Misa先生 ★★★M</p>	<p>11:45-13:00 (75分)</p> <p>呼吸を深めるピラティス Ginger先生 ★M</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)</p> <p>基礎から学ぶハタヨガ 遠藤光恵先生 ★~★★★★</p>	<p>11:45-13:00 (75分)</p> <p>Beauty flow yoga Nami Nagata先生 ★★★</p>	<p>11:45-13:00 (75分)</p> <p>深呼吸ヨガ 平尾彩先生 ★~★★★★P</p>	<p>9:30-10:45 (75分)</p> <p>第4週 朝ヨガ yumi suzuki先生 ★★★</p>
<p>18:45-19:45 (60分)</p> <p>beautyピラティス 寺田千佳先生 ★★★</p>	<p>14:00-15:15 (75分)</p> <p>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 naomi先生 ★~★★★★</p> <p>第3週 脂肪燃焼ヨガ naomi先生 ★★★~★★★★</p> <p>第5週 スッキリしなやかBODY 骨盤調整ヨガ naomi先生 ★★M</p>	<p>11:45-13:00 (75分)</p> <p>ハタヨガ (step1～2) 姉崎志穂先生 ★★★</p> <p>19:00-20:15 (75分)</p> <p>キャンドルアロマピラティス 稲津佑美先生 ★★★</p>	<p>13:30-14:45 (75分)</p> <p>姿勢美人ピラティス Misa先生 ★★</p> <p>18:30-19:30 (60分)</p> <p>やさしいヨガ Michiko先生 ★~★★★★</p> <p>20:00-21:00 (60分)</p> <p>KOZUE Method ～憧れのボディは 深層筋から～ 木村こずえ先生 ★★★~★★★★</p>	<p>18:20～19:35 (75分) ※時間変更</p> <p>ハタフロー 姉崎志穂先生 ★★</p> <p>20:00～21:00 (60分)</p> <p>ハタリラックス Agu先生 ★~★★★★</p>	<p>13:30-14:45 (75分)</p> <p>ピラティスプラス Ginger先生 ★★P</p>	<p>11:15-12:30 (75分)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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  
12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



kanna 先生

「ジェントルフロー」(運動量★～★★★★ 初心者OK)  
12月4日（土）15:15～16:30

細部をほぐして行って、そこから楽しく動いていきます！



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月11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！！



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★★★★)  
12月12日（日）7:30～9:00  
12月26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1100円必要です。



Ginger 先生

「満月のピラティスと瞑想」(運動量★ 初心者OK マタニティOK)  
12月18日（土）15:15～16:30

いよいよ迎える満月。月が光で満ちるように身体を呼吸で包み込み、あたためましょう。クラスの後半は自分に静まる時間。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。



寺田千佳先生

「キッズフィットネス！～ジャンプ！バランス！コーディネーション！～」(対象年齢:幼稚園～小学校4年生)  
12月27日（土）13:30～14:30

元チアリーダーで、現在キッズチアコーチやチア強豪校の特別講師もしているピラティスIRの寺田千佳による、お子様向けイベント！  
全身隈なくバランスよく、そしてなにより楽しく♪体を動かすレッスン！  
コロナ禍での運動不足や、日頃のスポーツ向上にいかがですか？