

個性とユーモアあふれる講師陣により"ハタヨガ"をベースに、定番の流派～様々なイベントクラスも開講しています♪

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

2021年12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.
A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ
<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>16:30-17:30(60分) (12/6,20,27) 英語deキッズヨガ(月謝制) (小学1~4年生) みか 先生</p> <p>18:30-19:30(60分) New! (第1.3.5週) むくみ解消ヨガ ★★M P</p> <p>(第2.4週) New! 骨盤調整ヨガ ヒトミ 先生 ★★M P</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>18:15-19:15(60分) ※時間変更 身体スッキリyoga kayo 先生 ★★</p> <p>19:45-20:45(60分) New! フローピラティス 菊川由美子 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>18:15-19:15(60分) New! テニスボールでほぐして からピラティス 宮土美佳 先生 ★~★★★M</p> <p>19:45-20:45(60分) New! グッドナイトストレッチ 宮土美佳 先生 ★M</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p>(第1.3.5週) ピラティスの基礎 菊川由美子 先生 ★</p> <p>(第2.4週) 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>※2月中旬まで代行レッスンとなります</p> <p>18:15-19:15(60分)</p> <p>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 マンスフィールド 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>18:15-19:15(60分) New! リフレッシュヨガ&瞑想 mikalino 先生 ★~★★★M</p> <p>19:45~20:45(60分) New! 週末リセットヨガ AKARI 先生 ★~★★★M</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p>(第1.3.5週) 心柔らかくヨガ～筋調整ヨガ～ 利佳 先生 ★★</p> <p>10:30-11:30(60分) (第2.4週) マインドフルネス ヴィンヤサヨガ マンスフィールド志歩 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)</p> <p>リラックスフローヨガ Yumiko 先生 ★~★★★</p> <p>15:30~16:30(60分) (第2.4週) 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
12 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



Ayako 先生

「肩ぽかぽかヨガ」(運動量★～★★ 初心者 OK)

12/18 (土) 15:30～16:45

冬の服の重み、寒さでカチカチになりがちな肩まわりを動かします。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。