

# Senboku studio Lesson Schedule

## 2021年4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><b>10:00-11:15(75分)</b> ベーシックヨガ ～level 1～ Ray 先生 ★★☆☆☆M</p> <p><b>11:45-13:00(75分)</b> ピラティスストレッチ 宮土 美佳 先生 ★～☆☆☆☆M</p> <p><b>18:30-19:30(60分)</b> エイジレスヨガ 平岡 早苗先生 ★～☆☆☆☆</p> <p><b>20:00-21:00(60分)</b> リフレッシュピラティス naoko先生 ★～☆☆☆☆</p>	<p><b>10:00-11:15(75分)</b> ヨガトレ 千恵先生 ★★☆☆☆</p> <p><b>11:45-13:00(75分)</b> 第1.3.5週 ハタフロー 碧 先生 ★★☆☆☆</p> <p>第2.4週 やさしいハタフロー Natsuki 先生 ★～☆☆☆☆P</p> <p><b>18:30-19:30(60分)</b> 代謝アップフローヨガ KENTARO 先生 ★★☆☆☆</p> <p><b>20:00-21:00(60分)</b> バランスアップピラティス 山崎 昭子先生 ★★☆☆☆</p>	<p><b>10:00-11:15(75分)</b> 朝のvinyasa kazu 先生 ★★☆☆☆</p> <p><b>11:45-13:00(75分)</b> リカバリーヨガ 和泉寛子先生 ★～☆☆☆☆</p> <p><b>13:45-15:00(75分)</b> アライメントヨガ YUMI 先生 ★★☆☆☆</p> <p><b>19:30-20:45(75分)</b> 第1.3週 陰陽ヨガ ★～☆☆☆☆</p> <p>第2.4週 ヴィンヤサフローナイト ★★☆☆☆</p> <p>第5週 陰ヨガDeep Relax Miyuki 先生</p>	<p><b>10:00-11:15(75分)</b> ピラティス 辻川 容子 先生 ★★☆☆☆M</p> <p><b>11:45-13:00(75分)</b> ピラティスビギナー 辻川 容子 先生 ★☆☆☆☆M</p> <p><b>18:30-19:30(60分)</b> ピラティスビギナー naoko 先生 ★～☆☆☆☆</p> <p><b>20:00-21:00(60分)</b> 心と身体のリフレッシュヨガ Natsuki 先生 ★☆☆☆☆M</p>	<p><b>10:00-11:15(75分)</b> ストレッチヨガ amin 先生 ★☆☆☆☆</p> <p><b>11:45-13:00(75分)</b> 筋膜リリースと基本の ピラティス YUKI先生 ★☆☆☆☆M</p> <p><b>18:30-19:30(60分)</b> ベーシックヨガ ～level 2～ Ray 先生 ★★☆☆☆</p> <p><b>20:00-21:00(60分)</b> ベーシックヨガ ～level 1～ Ray 先生 ★★☆☆☆</p>	<p><b>10:00-11:15(75分)</b> ヴィンヤサヨガ YUMI 先生 ★★☆☆☆</p> <p><b>11:45-13:00(75分)</b> きれいになるピラティス eriko 先生 ★★☆☆☆</p> <p><b>13:30-14:45(75分)</b> 第1.3.5週 ピラティスビギナー ★～☆☆☆☆</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><b>9:45-11:00(75分)</b> 陰陽yoga Miyuki先生 ★～☆☆☆☆</p> <p><b>11:30-12:45(75分)</b> ピラティス YUKI先生 ★★☆☆☆P</p> <p><b>13:15-14:30(75分)</b> リラクソヨガ Yumiko 先生 ★～☆☆☆☆M</p> <p><b>15:00-16:15(75分)</b> 第1.3.5週 リズムピラティス</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>

※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。



### 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。

★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…ついでにしているクラスは、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。