

Senrichuo studio Lesson Schedule

2021年 4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) リンパマッサージ & ピラティス Misa先生 ★★☆☆ M</p> <p>11:45~13:00 (75分) 代謝を上げるピラティス Misa先生 ★★☆☆ M</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ベーシックヨガ mikalino先生 ★★☆☆ M</p> <p>11:45-13:00 (75分) 呼吸を深めるピラティス Ginger先生 ★☆☆ M</p> <p>14:00-15:15 (75分) 第1週 はじめてのアシュタンガヨガ naomi先生 ★★</p> <p>第2.5週 スッキリしなやかBODY 骨盤調整ヨガ naomi先生 ★★☆☆ M</p> <p>第3週 脂肪燃焼ヨガ naomi先生 ★★☆☆</p> <p>第4週 やさしいヴィンヤサヨガ naomi先生 ★☆☆☆☆</p> <p>19:00~20:15 (75分) セルフコンディショニング & ピラティス 植原 真由美先生 ★★☆☆ M</p>	<p>10:00-11:15 (75分) 第1.3.5週 モーニングフローヨガ 姉崎 志穂先生 ★★☆☆</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) ハタヨガ (step1~2) 姉崎 志穂先生 ★★☆☆</p> <p>19:00-20:15 (75分) アロマピラティス 稲津 佑美先生 ★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ヴィンヤサヨガ 遠藤 光恵先生 ★★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) 基礎から学ぶハタヨガ 遠藤 光恵先生 ★☆☆</p> <p>13:30-14:45 (75分) 姿勢美人ピラティス Misa先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:30 (60分) 心身をゆるめる リラックスヨガ Erina先生 ★</p> <p>20:00-21:00 (60分) KOZUE Method step2 ~憧れのボディは 深層筋から~ 木村 こそえ先生 ★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) 筋膜リリース&ヨガ 寺田千佳先生 ★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) Beauty flow yoga Nami Nagata先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:45 (75分) ハタフロー 姉崎 志穂先生 ★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) アロマピラティス 稲津 佑美先生 ★★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) 深呼吸ヨガ 平尾 彩先生 ★☆☆ P</p> <p>13:30-14:45 (75分) ピラティスプラス Ginger先生 ★★☆☆ P</p>	<p>9:30-10:45 (75分) 第1.2.3週 朝ヨガ naomi先生 ★☆☆</p> <p>第4週 朝ヨガ yumi suzuki先生 ★★☆☆</p> <p>11:15-12:30 (75分) 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 ほぐしのヨガ 磯部 美智子先生 ★☆☆</p> <p>13:00-14:15 (75分) 第1.3.5週 はじめてのピラティス 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) KOZUE Method step2 ~憧れのボディは 深層筋から~ 木村 こそえ先生 ★★☆☆</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。

2021年
4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



mikalino 先生

「気と血を整えるヨガ 春バージョン」(運動量★ 初心者OK)

4/10(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★★★★)

4/11(日)、4/25(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 1,100 円必要です。



kanna 先生

「一陽来復！春の陽気を取り込んで、たくさん福をもらおう♪～浄化し、保存し、高める方法～」

【第一部】4/17(土)13:30 ~ 14:45(運動量★★ 初心者OK)

内からエネルギーがみなぎってくる！

現代ヨガのフィジカル的な気持ちよさも残しつつ、もう少し踏み込んで、密教的なテクニックを織り込んでいきます。

【第二部】4/17(土)15:15 ~ 16:30(運動量★~★★ 初心者OK)

軽く楽になる！リラックスは自分で作ることができます。一回で覚えられて、持ち帰って自分の生活に取り入れられるリラックスの為のテクニックをご紹介します。1部と合わせてのご参加もオススメです！



Ginger 先生

「リラックスフローピラティス」(運動量★★ 初心者OK)

4/24(土)15:15 ~ 16:30

関節運動の自然なリズムに逆らわずに全身を動かしながら身体や思考の余分な力を手放していくことをテーマにします。