

# Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

## 2021年 4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.
<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>
<p>10:30-11:30(60分)</p> <p> ストレッチヨガ mikalino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)</p> <p> (4/5、12、19) 英語deキッズヨガ(月謝制) (小学1~4年生) みか先生</p> <p>19:00-20:00(60分)</p> <p> 姿勢改善ピラティス Haruka先生 ★~★★★★♥</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p> リフレッシュヨガ asami先生 ★♥M</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>19:00-20:00(60分)</p> <p> 身体スッキリyoga kayo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>15:00-16:15(75分)</p> <p> ハタヨガ 遠藤光恵先生 ★~★★★★♥</p> <p>18:30-19:30(60分)</p> <p> ベーシックヨガ Ray先生 ★♥M</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p> (第1.3週目) ピラティスの基礎 菊川由美子先生 ★♥</p> <p> (第2.4週目) ナチュラルビューティヨガ (お子様連れOK/3歳まで) Mayuko先生 ★~★★★★♥M</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) <b>New!</b> ヴィンヤサヨガ sebastian先生 ★★♥</p> <p> 18:30-19:30(60分) デトックスフローヨガ Mami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 ※4/9休講</p> <p>18:30-19:30(60分)</p> <p> アロマヨガ masako先生 ★♥</p>	<p>10:30-11:30(60分)</p> <p> 第1.3.5週 心柔らかヨガ~筋調整ヨガ~ 利佳先生 ★★♥</p> <p>10:30-11:30(60分)</p> <p> 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> ヴィンヤサ&amp;リラックス YUMI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) <b>New!</b></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>
<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>

★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。

2021 年  
4 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♪



**masako 先生**

「春爛漫 wake up heart & body aroma yoga」(運動量★ 初心者 OK)

4/17 (土) 15:30 ~ 16:45 (75分)

春を感じるお花や草木のブレンド Aroma の中で心も身体も冬眠から目覚めるようなヨガを楽しみます。  
(精油ブレンド)

イランイラン、オレンジ、ベルガモット、ラベンダー



**麻生 =maki= 先生**

「姿勢美人 YOGA」(運動量★★ 初心者 OK)

4/18 (日) 15:30 ~ 16:45 (75分)

骨盤から背骨の連動が行えるよう、股関節周り、背骨まわりをしっかりと動かすクラスとなります。  
lesson 前に、解剖学をお話してから動いていきます。



**二軒谷宏美先生**

「リフレッシュヨガ」(運動量★ 初心者 OK マタニティ可 (マタニティの方はヨガ経験者のみ))

4/25 (日) 15:30 ~ 16:45 (75分)

呼吸とポーズを気持ちよく連動させ、快適に過ごせる体を作ります。

ゆっくりと動いてゆくので、初心者の方にお勧めのクラスです。