

Senboku studio Lesson Schedule

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

★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。



— instagram —
yogaviolatricolor
フォローしてね!

2021年
5月

泉北スタジオ 特別レッスンのご案内

1
ticket



YUKI 先生

「腰痛をケアするピラティス」(運動量★ 初心者OK マタニティOK)

5/22(土) 15:15~16:30

皆さんからのお悩みの中でも特に多い腰痛を取り上げて、腰に関与する筋膜をほぐし、支えてくれる筋肉の筋強化を行います。
腰痛緩和、腰痛予防のレッスンです。



mikalino 先生

「テンセグリティー・ヨガ~優しいフローヨガ~」(運動量★~★★ 初心者OK)

5/29(土) 15:15~16:30

太陽礼拝、三角のポーズなどシンプルなポーズを心地良く流れるように繋げていきます。カラダをのびのびと使い時にダイナミックにまた繊細に。陰陽の狭間を行き交いで自身の丁度良い場所を見つけカラダ、ココロの心地良さを!!

テンセグリティー・ヨガとは・・・

引っ張り合う力と戻ろうとする力で、丁度良い均衡を保ち、自分自身で微調整する(セルフアジャストメント)非常に自立したヨガです。