

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 5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
10:30-11:30(60分)  ストレッチヨガ mikalino先生 ★★ M	10:30-11:30(60分) New!  モーニングリフレッシュヨガ 二軒谷宏美先生 ★★ P	10:30-11:30(60分)  ヨガの基礎 YUMI先生 ★★	10:30-11:30(60分) (第1.3週目)  ピラティスの基礎 菊川由美子先生 ★★	10:30-11:30(60分)  ピラティスベーシック Misa先生 ★★ M	10:30-11:30(60分) 第1.3.5週  心柔らかくヨガ～筋調整ヨガ～ 利佳先生 ★★	10:30-11:30(60分)  スタイルアップピラティス 菊川由美子先生 ★★
12:00-13:00(60分)  血流UPピラティス 朝井順子先生 ★～★★★★	12:00-13:00(60分)  姿勢美人ピラティス Misa先生 ★★ M	12:00-13:00(60分)  オールレベル・ピラティス 辻川容子先生 ★～★★★★ M	12:00-13:00(60分) (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	12:00-13:00(60分)  ハタフロー マンスフィールド 志歩先生 ★★	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 ★★～★★★★	12:00-13:15(75分)  経絡ヨガ reiko先生 ★～★★★★ M
16:30-17:30(60分) (5/10, 24, 31)  英語deキッズヨガ(月謝制) (小学1～4年生) みか先生	19:00-20:00(60分)  身体スッキリyoga kayo先生 ★★	15:00-16:15(75分)  ハタヨガ 遠藤光恵先生 ★～★★★★	12:00-13:00(60分)  心と身体の リフレッシュヨガ Natsuki先生 ★★ M	13:30-14:45(75分)  スッキリしなやか骨盤調整ヨガ naomi先生 ★★ M	12:00-13:00(60分)  カラダを整えるピラティス 宮土 美佳先生 ★★ M	13:45-15:00(75分) (5/16)  フローピラティス初級 Misa先生 ★★
19:00-20:00(60分)  姿勢改善ピラティス Haruka先生 ★～★★★★		18:30-19:30(60分)  ベーシックヨガ Ray先生 ★★ M	13:30-14:45(75分)  ヴィンヤサヨガ sebastian先生 ★★	18:30-19:30(60分)  アロマヨガ masako先生 ★★	14:00-15:00(60分)  ヴィンヤサ&リラックス YUMI先生 ★★	14:00-15:00(60分) (5/2, 9, 23, 30)  デトックスフローヨガ natsumi先生 ★★
			18:30-19:30(60分)  デトックスフローヨガ Mami先生 ★★			

★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

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♪



麻生 =maki= 先生

「YOGA&Training(お尻)」(運動量★★ 初心者OK)

5/9 (日) 15:30 ~ 16:45 (75分)

お尻まわりをほぐし、チューブなどを使用しながら下半身自重トレーニングを行うクラス
カミやすい方や、ヒップアップしたい方にオススメ



masako 先生

「forest bathing (森林浴) aroma yoga」(運動量★ 初心者OK マタニティOK)

5/22 (土) 15:30 ~ 16:45 (75分)

新緑溢れる5月には、森林浴を感じさせるアロマブレンドの中で、呼吸が深まるヨガにより、5月病のようなモヤモヤした気持ちをスッキリリフレッシュしましょう。まるで森に来たような爽快感を一緒に楽しみましょう。

【アロマブレンド】

レモン、ジュニパーベリー、ティートリー、シダーウッド