

Senboku studio Lesson Schedule

2021年7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 2～ Ray 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>18:30-19:30 (60分) エイジレスヨガ 平岡 早苗先生 ★～☆☆☆</p> <p>20:00-21:00 (60分) リフレッシュピラティス naoko先生 ★～☆☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ヨガトレ 千恵先生 ★★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) 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>18:30-19:30 (60分) 代謝アップフローヨガ KENTARO 先生 ★★☆☆</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>10:00-11:15 (75分) 朝のvinyasa kazu 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>13:45-15:00 (75分) アライメントヨガ YUMI 先生 ★★☆☆</p> <p>19:30-20:45 (75分) 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>10:00-11:15 (75分) ピラティス 辻川 容子 先生 ★★☆☆M</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>18:30-19:30 (60分) ピラティスビギナー naoko 先生 ★～☆☆☆</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>10:00-11:15 (75分) ストレッチヨガ amin 先生 ★☆☆</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>18:30-19:30 (60分) ベーシックヨガ ～level 2～ Ray 先生 ★★☆☆</p> <p>20:00-21:00 (60分) ベーシックヨガ ～level 1～ Ray 先生 ★～☆☆☆M</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ヴィンヤサヨガ YUMI 先生 ★★☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) きれいになるピラティス eriko 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>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>9:45-11:00 (75分) 陰陽yoga Miyuki先生 ★～☆☆☆</p> <p>11:30-12:45 (75分) ピラティス YUKI先生 ★★☆☆P</p> <p>13:15-14:30 (75分) フロー&リラクセスヨガ Yumiko 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>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。



yogaviolatricolor
Instagram フォローしてね!



Googlemap
クチコミしてね!

2021年
7月

泉北スタジオ 特別レッスンのご案内

1
ticket



YUKI 先生

「夏の引き締めピラティス『二の腕、背中編』」

(運動量★～★★ 初心者OK マタニティOK※一部動きに制限あり)

7/3(土) 15:15～16:30

気温が高く、筋肉も柔らかくなりやすいこの時期に、引き締めの動きで気になる部分に刺激を与えましょう！
硬いままの筋肉では細くなっていきません。ほぐしてから絞ります！



mikalino 先生

「気と血を整えるヨガ～夏バージョン～」(運動量★ 初心者OK)

7/17(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!!