

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 7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
<p>10:30-11:30 (60分) Morning aroma yoga masako 先生 ★~★☆☆ M</p> <p>12:00-13:00 (60分) 血流UPピラティス 朝井順子 先生 ★~★☆☆</p> <p>16:30-17:30 (60分) (7/5,12,26) 英語deキッズヨガ(月謝制) (小学1~4年生) みか 先生</p> <p>18:45-19:45 (60分) New! 姿勢美人ピラティス 宮土 美佳 先生 ★~★☆☆ M</p>	<p>10:30-11:30 (60分) モーニングリフレッシュヨガ 二軒谷宏美 先生 ★☆☆ P</p> <p>12:00-13:00 (60分) 姿勢美人ピラティス Misa 先生 ★☆☆ M</p> <p>18:45-19:45 (60分) 身体スッキリyoga kayo 先生 ★☆☆</p>	<p>10:30-11:30 (60分) ヨガの基礎 YUMI 先生 ★☆☆</p> <p>12:00-13:00 (60分) 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) ハタヨガ 遠藤光恵 先生 ★~★☆☆</p> <p>18:45-19:45 (60分) 《氣》巡りヨガ Akari 先生 ★~★☆☆ M</p>	<p>10:30-11:30 (60分) (第1.3.5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 (お客様連れOK/3歳まで) Mayuko 先生 ★~★☆☆ M</p> <p>12:00-13:00 (60分) 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) 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) ピラティスベーシック Misa 先生 ★☆☆ M</p> <p>12:00-13:00 (60分) 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) スッキリしなやか骨盤調整ヨガ naomi 先生 ★☆☆ M</p> <p>※7/30休講</p> <p>18:30-19:30 (60分) 週末くつろぎヨガ mikalino 先生 ★☆☆</p>	<p>10:30-11:30 (60分) (第1.3.5週目) 心柔らかヨガ～筋調整ヨガ～ 利佳 先生 ★☆☆</p> <p>10:30-11:30 (60分) (第2.4週目) 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) 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) ヴィンヤサ&リラックス Yumiko 先生 ★☆☆</p>	<p>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 ★☆☆</p> <p>12:00-13:15 (75分) 経絡ヨガ reiko 先生 ★~★☆☆ M</p> <p>14:00-15:00 (60分) デトックスフローヨガ natsumi 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。



yogaviolatricolor
Instagram フォローしてね!



Googlemap
クチコミしてね!

2021年
7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♪



Misa 先生

「肩こり改善ピラティス」(運動量★★ マタニティOK)

7/4 (土) 15:30～16:45 (75分)

なんとなくやっている普通の姿勢や行動が、実は肩や首周りの痛みにつながってたりします。特に肩甲骨周囲の筋肉が硬くなったり、弱くなったりすると血液循環が低下して慢性的な肩こりに。気持ち良く動かして、肩の荷をおろしましょう♪



masako 先生

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

7/10 (土) 15:30～16:45 (75分)

梅雨が明け近づく7月には、呼吸を深め、スッキリフレッシュできるアロマブレンドの中で自律神経が整うヨガで素敵な夏に向かいましょう。

【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



AKARI 先生

「体&心のデトックスヨガ」(運動量★～★★ 初心者OK マタニティOK)

7/11 (土) 15:30～16:45 (75分)

深い呼吸を通して最大限のパフォーマンスをあげる方法をお伝えします。たった5分で集中力をアップし、明るい未来に翔きましょう！