

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

2021年 8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) Morning aroma yoga masako 先生 ★~★★★★M	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 ★M P	10:30-11:30 (60分) ヨガの基礎 YUMI 先生 ★★	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 ★★	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週目) 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	(第2.4週目) 季節のハタヨガ Mayuko 先生 ★~★★★★	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 ★★~★★★★	12:00-13:15 (75分) 経絡ヨガ reiko 先生 ★~★★★★M
16:30-17:30 (60分) (8/2,16,30) 英語deキッズヨガ(月謝制) (小学1~4年生) みか 先生	18:30-19:30 (60分) ※時間変更 身体スッキリyoga kayo 先生 ★★	13:30~14:45 (75分) ※時間変更 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	14:00-15:00 (60分) デトックスフローヨガ natsumi 先生 ★★
18:45-19:45 (60分) 姿勢美人ピラティス 宮土 美佳 先生 ★~★★★★M		18:45-19:45 (60分) 《氣》巡りヨガ Akari 先生 ★~★★★★M	13:30-14:45 (75分) (8/5) ヴィンヤサヨガ sebastian 先生 ★★	18:30-19:30 (60分) 週末くつろぎヨガ mikalino 先生 ★	14:00-15:00 (60分) ヴィンヤサ&リラックス Yumiko 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
8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♪

1
ticket



麻生 =maki= 先生

「YOGA&Training(お尻)」(運動量★★ 初心者OK)

8/1 (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
力みやすい方や、ヒップアップしたい方にオススメ



Natsuki 先生

「summer season cool down aroma yoga」(運動量★～★★ 初心者OK マタニティOK)

8/7 (土) 15:30～16:45 (75分)

真夏の心身の疲れを癒せるヨガを夏のトロピカルな香りをイメージしたお部屋の中で行います。
日常から少し外れたバカンスをイメージし、心も身体も解放的な時間にしましょう。

【アロマ】

ベルガモット ライム プルメリア ペパーミント



Misa 先生

「フローピラティス初級」(運動量★★ マタニティOK)

8/8 (日) 15:30～16:45 (75分)

忙しく過ごす毎日のなか、心と体をリラックスしませんか？

自分に意識を向け深い呼吸を続けながら流れるようにエクササイズをする事で、終わった後は心地よい疲労感とともに全身スッキリしますよ♪