

Senboku studio Lesson Schedule

2022年1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) 身体スッキリヨガ 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>18:00-19:00 (60分) 筋膜リリース&ピラティス 朝井順子先生 ★～☆☆ M</p> <p>19:30-20:45 (75分) 第1.3週 陰陽ヨガ(ヴィンヤサと陰ヨガ) ★～☆☆</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>18:30-19:45 (75分) ※時間変更 ベーシックヨガ ～level 2～ Ray 先生 ★★☆☆</p> <p>20:15-21:15 (60分) ※時間変更 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 アロマピラティス ★～☆☆</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) 陰陽ヨガ(ヴィンヤサと陰ヨガ) 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 Youtubeチャンネル
 インスタグラム フォローしてね! 登録してね!



NEW!

2022年
1月

泉北スタジオ 特別レッスンのご案内

1
ticket



Miyuki 先生

1/6(木) 13:30~14:45 「太陽礼拝とベーシックフロー1」(運動量★★ 初心者OK)

1/20(木) 13:30~14:45 「太陽礼拝とベーシックフロー2」(運動量★★ 初心者OK)

新年を迎えた1月は太陽礼拝と基本のアーサナでフローを行っていきます!

スタンディングポーズ、シットイングポーズなどを交えながら身体を徐々にほぐし、今年も1年を気持ちよくスタートさせましょう!



Natsuki 先生

「ハタフロー&ディープリラックス」

(運動量★~★★ 初心者OK ヨガ経験者のみマタニティOK)

1/8(土) 15:15~16:30

前半は呼吸の波に合わせて身体を動かし、後半はゆっくりと解して年末年始の疲れを取り除きます。



Ray 先生

「アーサナ練習会(経験者向けクラス)」

(運動量★★★)

1/10(月・祝) 10:00~11:15

持っている基本の力をさらに深めるために、意識的にアーサナを練習しましょう。チャレンジアーサナも練習します。



YUKI 先生 養成講師が教えるピラティスエクササイズの基本 (運動量★~★★ 初心者OK マタニティOK※)

1/10(月・祝) 14:00~15:15 「ロールアップ、シングルレッグストレッチ、サイドキックレッグリフト」

1/24(月) 14:00~15:15 「ダブルレッグストレッチ、スイミング、サイドキックフロント」

普段ピラティスのクラスはよく受けるけれど、実は苦手だったり、何となくでやっているエクササイズがある...

そんな方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

ピラティスの基礎のABCから始め、基本のエクササイズを丁寧に見直していく全6回の特別クラスです!

自分に合った、各エクササイズへのアプローチの仕方をこの機会に是非知って

「なるほど!」「やりやすくなった!」「できるようになった!」を実感してみてください♪

全クラス、各エクササイズを解説した特製レジュメ付き! ☆

※どのクラスからでもご参加いただけます

※過去の『ピラティスの基礎を確認しましょう』のレッスンと同じテーマ、レジュメになります

※マタニティのお客様は週数によっては全てのエクササイズができないことをご了承下さい。



西岡 可名子先生

1/11(火) 13:30~14:45 「冬を元気に~自律神経をととのえるピラティス①~」(運動量★ 初心者OK マタニティOK)

1/18(火) 13:30~14:45 「冬を元気に~自律神経をととのえるピラティス②~」(運動量★ 初心者OK マタニティOK)

機能改善の効果が高いピラティス。

今回は、日本人の不定愁訴第1位、第2位である、『肩こり』『腰痛』そして『自律神経』をテーマとして、1ヶ月に一つの部位を掘り下げて丁寧にレッスンをを行います。

ほぐしのこつやエクササイズでいい状態を作り、それを長持ちさせることで元気に冬を過ごしましょう♪

どのクラスからでもお受けいただくことができます。



YUMI 先生

1/15(土) 15:15~16:30 「~立位のアーサナを見直そう~

とことん!ハスタチャンドラアーサナ(ハイランジ)」(運動量★★ 初心者OK)

クラスでもよく行われるハスタチャンドラアーサナ、ちゃんとできているか不安...と感じたことはありませんか?

よくある問題として

▶前足の股関節に体重がかかる ▶腰が反る、肋骨が前に飛び出る ▶バランスが取りづらい ▶背骨を伸ばす感覚がわからない

などがあげられます。

なぜそれが起きてしまうのかをタイプ別に解説しながら、快適にアーサナがとれるように練習方法をお伝えします。

基本のアーサナが理解できると、様々なアーサナへと応用させる事ができます。

自分の課題に取り組み、心地よいアーサナへと変えていきましょう♪



YUKI 先生

1/29(土) 15:15~16:30 「バーワークス」(運動量★★ 初心者OK)

音楽に合わせてステップを踏んだり、エクササイズするバーワークス。リズム感は心配しなくても大丈夫!

いつもより少しキツイ動きが入りますが、ご自身のペースでサボってもいいですよ。

心拍数を上げて頑張る有酸素トレーニングです。

終わった後は達成感と爽快感が味わえます。