

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

2022年1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 ★☆☆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) (1/24,31) 英語deキッズヨガ(月謝制) (小学1～4年生) みか 先生	18:15-19:15 (60分) 身体スッキリyoga kayo 先生 ★☆☆	13:30～14:45 (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	14:00-15:00 (60分) デトックスフローヨガ natsumi 先生 ★☆☆
18:30-19:30 (60分) (第1.3.5週) むくみ解消ヨガ ★☆☆P	19:45-20:45 (60分) フローピラティス 菊川由美子 先生 ★~☆☆☆	18:15-19:15 (60分) テニスボールでほぐして からピラティス 宮土 美佳 先生 ★~☆☆☆M	13:30-14:45 (75分) ヴィンヤサヨガ sebastian 先生 ★☆☆	18:15-19:15 (60分) リフレッシュヨガ&瞑想 mikalino 先生 ★~☆☆☆M	14:00-15:00 (60分) リラックスフローヨガ Yumiko 先生 ★~☆☆☆	
(第2.4週) 骨盤調整ヨガ ヒトミ 先生 ★☆☆P		19:45-20:45 (60分) グッドナイトストレッチ 宮土 美佳 先生 ★☆☆M	※2月中旬まで代行レッスンとなります	19:45～20:45 (60分) 週末リセットヨガ AKARI 先生 ★~☆☆☆M	15:30～16:30 (60分) (第2.4週目) bodymakeピラティス TOMO 先生 ★☆☆	
			19:45-20:45 (60分) ナイトキャンドルヨガ 二軒谷宏美 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。



yogaviolatricolor
Instagram フォローしてね!



Youtubeチャンネル
登録してね!

NEW!