

Senboku studio Lesson Schedule

2022年2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) 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) ベーシックヨガ ～level 2～ Ray 先生 ★★☆☆</p> <p>20:15-21:15(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 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>15:00-16:15(75分) 第1.3.5週 リズムピラティス 第2.4週 メンテナンスピラティス 宮土 美佳 先生 ★～☆☆ M</p> <p>17:45-19:00(75分) (2/27) ピラティス YUKI先生 ★★☆☆ P</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>

★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 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
2月

泉北スタジオ 特別レッスンのご案内

1
ticket



西岡 可名子先生

2/1(火) 13:30~14:45 「冬を元気に～腰痛改善ピラティス①～」(運動量★ 初心者OK マタニティOK)

2/15(火) 13:30~14:45 「冬を元気に～腰痛改善ピラティス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。



Miyuki 先生

2/3(木) 13:30~14:45 「禅と波のフロー」(運動量★★ 初心者OK)

禅と武道、波のようにフローしていくヴィンヤサクラスです。

ヴィンヤサは動く瞑想と言われていて、心を静かに、自身の呼吸と動きに集中しながらアーサナをとっていきましょう!

2/17(木) 13:30~14:45 「満月のフルムーンフロー(月礼拝)」(運動量★★ 初心者OK)

2/17は満月です。特に月のエネルギーの強い満月の日は月礼拝を行うことに適していると言われています。

月礼拝は連続した動きを繰り返しフローすることで、股関節を柔軟にし骨盤を整えながら血行を良くし体のリズムとホルモンバランスも整えていきます。「月=陰=女性エネルギー」満月の日は月礼拝で心身ともにリラックスしていきましょう♪



Natsuki 先生

2/5(土) 15:15~16:30 「ハタヨガ(肩甲骨編)」(運動量★~★★ 初心者OK ヨガ経験者のマタニティのみOK)

寒さで凝り固まった肩周りをしっかりと動かして上半身から身体を温めます。

2/12(土) 15:15~16:30 「ハタヨガ(股関節編)」(運動量★~★★ 初心者OK ヨガ経験者のマタニティのみOK)

股関節、骨盤周りを整え下半身を動かしやすく、浮腫みを取り除きます。



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

2/7(月) 14:00~15:15 「ローリングライクアボール、スパインストレッチフォワード、バナナ」

2/21(月) 15:00~16:15 「総集編」

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目に見直していく全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。※2/21の総集編ではレジュメの特典はございません。

※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。

2/26(土) 15:15~16:30 「バーワークス」(運動量★★ 初心者OK)

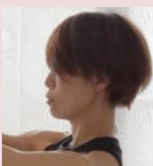
音楽に合わせてステップを踏んだり、エクササイズするバーワークス。リズム感心配しなくても大丈夫!いつもより少しキツイ動きが入りますが、ご自身のペースでサボってもいいですよ。心拍数を上げて頑張る有酸素トレーニングです。終わった後は達成感と爽快感が味わえます。



mikalino 先生

2/19(土) 15:15~16:30 「気と血を整えるヨガ&優しいフロー」(運動量★ 初心者OK)

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、優しいフローで気と血の巡りを良くし未病を防ぎ免疫力アップへ!!



Kikuko 先生

2/21(月)13:30~14:45 「復刻版!!整えるヨガ」(運動量★~★★ 初心者OK)

優しく穏やかな動きを中心に体の隅々まで丁寧にほぐしていくヨガ。

無理のない優しい動きが中心となりますので、初心者の方でも安心して受講頂けます。

全身のバランスを調整し心身の状態を整えるヨガです。