

Senrichuo studio Lesson Schedule

2022年 2月分

ご予約：06-6871-4147

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)</p> <p>リンパマッサージ & ピラティス Misa先生 ★★☆☆☆M</p>	<p>10:00-11:15 (75分)</p> <p>ベーシックヨガ mikalino先生 ★★☆☆☆M</p>	<p>10:00-11:15 (75分)</p> <p>第1.3.5週 モーニングフローヨガ 姉崎 志穂先生 ★★☆☆☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分)</p> <p>ヴィンヤサヨガ 遠藤 光恵先生 ★★☆☆☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分)</p> <p>ピラティス ～体のあちこちに矢印を～ 寺田千佳先生 ★★☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分)</p> <p>アロマピラティス 稲津 佑美先生 ★★☆☆</p>	<p>9:30-10:45 (75分)</p> <p>朝ヨガ naomi先生 ★★☆☆☆☆</p>
<p>11:45-13:00 (75分)</p> <p>代謝を上げるピラティス Misa先生 ★★☆☆☆M</p>	<p>11:45-13:00 (75分)</p> <p>呼吸を深めるピラティス Ginger先生 ★☆☆☆☆M</p>	<p>第2.4週 心柔らかヨガ～筋調整ヨガ 利佳先生 ★★☆☆</p>	<p>11:45-13:00 (75分)</p> <p>基礎から学ぶハタヨガ 遠藤 光恵先生 ★☆☆☆☆</p>	<p>11:45-13:00 (75分)</p> <p>Beauty flow yoga Nami Nagata先生 ★★☆☆</p>	<p>11:45-13:00 (75分)</p> <p>深呼吸ヨガ 平尾 彩先生 ★☆☆☆☆P</p>	<p>11:15-12:30 (75分)</p> <p>第1.2.3.4週 スッキリしなやかBODY 骨盤調整ヨガ naomi先生 ★★☆☆☆M</p>
<p>18:45-19:45 (60分) New!</p> <p>リセットフローヨガ Ayako先生 ★★☆☆</p>	<p>14:00-15:15 (75分)</p> <p>第1週 はじめてのアシュタンガヨガ naomi先生 ★☆☆</p>	<p>11:45-13:00 (75分)</p> <p>ハタヨガ(step1～2) 姉崎 志穂先生 ★★☆☆</p>	<p>13:30-14:45 (75分)</p> <p>姿勢美人ピラティス Misa先生 ★★☆☆</p>	<p>18:20～19:35 (75分)</p> <p>ハタフロー 姉崎 志穂先生 ★★☆☆</p>	<p>13:30-14:45 (75分)</p> <p>ピラティスプラス Ginger先生 ★★☆☆P</p>	<p>13:00-14:15 (75分)</p> <p>第1.3.5週 癒しのピラティス 稲津佑美先生 ★☆☆☆☆</p>
<p>20:15-21:15 (60分)</p> <p>リラックスヨガ YUKO先生 ★☆☆</p>	<p>第5週 スッキリしなやかBODY 骨盤調整ヨガ naomi先生 ★☆☆☆M</p>	<p>19:00-20:15 (75分)</p> <p>キャンドルアロマピラティス 稲津 佑美先生 ★★☆☆</p>	<p>18:30-19:30 (60分)</p> <p>やさしいヨガ Michiko先生 ★☆☆☆☆</p>	<p>20:00～21:00 (60分)</p> <p>桃尻クラブ Agu先生 ★★☆☆☆☆</p>	<p>13:00-14:15 (75分)</p> <p>第2.4週 カラダを整えるヨガ Chiho先生 ★☆☆☆☆</p>	
	<p>2週目～4週目まで代行 リズムフローヨガ mimi先生 ★★☆☆☆☆</p>		<p>20:00-21:00 (60分)</p> <p>KOZUE Method ～憧れのボディは 深層筋から～ 木村 こずえ先生 ★★☆☆☆☆</p>			<p>15:00-16:15 (75分)</p> <p>KOZUE Method ～憧れのボディは 深層筋から～ 木村 こずえ先生 ★★☆☆</p>
	<p>19:00～20:15 (75分)</p> <p>セルフコンディショニング & ピラティス 植原 真由美先生 ★★☆☆☆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。

NEW!



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!

2022年
2月

千里中央スタジオ 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♪
※一部異なりますので下記ご確認ください。

1
ticket



典子先生 ※定員13名 ※キャンセル待ち

「ご自身のアライメントを見つけるヨガクラス ～アーサナを自分でさぐろう～」(運動量★★～★★★)

2月5日(土) 15:15～16:30

ヨガでは、アライメントといって身体の正しい位置について勉強します。
人の身体はそれぞれ違いがあり、人それぞれの正しい位置は違います。
このクラスでは、ご自身に身体にとって最適なアーサナを確認し練習していくクラスです。



稲津佑美先生

「アロマフローストレッチ」(運動量★ 初心者OK)

2月7日(月)13:30～14:30 2月21日(月) 13:30～14:30

アロマの香りで癒し、心を落ち着かせながら流れるようにストレッチを行います。日々の生活で凝ってしまった場所、
ストレスからくる身体の痛みを解いていきます。ぜひ温かい格好で来てくださいね。



二軒谷宏美先生 ※女性限定クラス

「女性性が高まる優しいヨガ～心のケア～」(運動量★～★★ 初心者OK 経験者のみマタニティOK)

2月9日(水) 13:30～14:45

ホルモンバランスや環境の変化で揺らぎがちな女性の心身を、ポーズや呼吸、セルフマッサージを行い優しく癒してゆきます。
日常生活でも取り入れられるケアの方法を学びたい方にお勧めのクラスです。



yumi suzuki 先生

「アシュタンガヨガ はじめてのマイソール」(運動量★★★)

2月13日(日) 7:30～9:00 2月27日(日) 7:30～9:00

アシュタンガヨガの発祥地マイソールにちなみ「マイソールスタイル」と呼ばれる方法で練習するクラスです。先生のリードに合わせて生徒さんが一緒に動くグループレッスン(アシュタンガの場合は「レッドクラス」といいます)と異なり、アシュタンガヨガのポーズの決まった順番をご自分の体で覚えながらそれぞれのペースで練習をしていきます。

※日曜日7:30～9:00のレッスンは下記料金がかかります。

料金：チケット1枚(TTCチケット、フリーパス、体験チケットは使用不可)フリーパスの方は当日1100円必要です。



mikalino 先生 (運動量★ 初心者OK)

「気と血を整えるヨガ&優しいフロー」

2月12日(土) 15:15～16:30

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。
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!!



遠藤光恵先生

「心を整える～座位のポーズとプラナーヤマ～」

(運動量★ 初心者OK 経験者のみマタニティOK)

2月14日(月)13:30～14:45

座位のポーズで身体を整えて坐る準備をします。その後、心静かにプラナーヤマをしましょう。



Ginger 先生 (運動量★ 初心者OK マタニティOK)

「プレ・ピラティスと瞑想」

2月19日(土)15:15～16:30

クラス前半はプレピラティスの動きとゆっくりとした呼吸で身体を整えます。クラスの後半は自分に静まる時間。瞑想は100以上のやり方があるとされています。『今、ここ』に身体を委ねて自分の呼吸を感じてみましょう。



Misa 先生 (運動量★～★★ 初心者OK)

「背骨しなやかフローピラティス」

2月25日(金)13:30～14:45

背骨の年齢が実年齢だと言われる程、背骨はとても大切です。しなやかに動かしてアンチエイジング!音楽に合わせて気持ちよく流れるようにカラダを動かします。ベーシックなエクササイズをたくさん入れているのでビギナーの方もぜひご参加下さい。



姉崎志穂先生

「朝ヨガ」(運動量★～★★ 初心者OK)

2月26日(土)8:15～9:30

朝の体をゆっくりと目覚めさせていく朝ヨガ。
体をほぐしながら目覚めさせていく、初心者からご参加いただけるクラスです。



kanna 先生

「ジェントルフロー」

(運動量★～★★★ 初心者OK)

2月28日(月)13:30～14:45

細部をほぐして行って、そこから楽しく動いていきます!