

Senrichuo studio Lesson Schedule

2022年 9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) リンパマッサージ & ピラティス Misa先生 ★★☆☆☆M</p> <p>11:45-13:00 (75分) 代謝を上げるピラティス Misa先生 ★★☆☆☆M</p> <p>18:30-19:30 (60分) リラックスヨガ YUKO先生 ★☆☆☆☆</p> <p>20:00-21:00 (60分) 第1.3.5週 姿勢美人ヨガ Ayako先生 ★☆☆☆☆</p> <p>第2.4週 ホイールヨガ Ayako先生 ★☆☆☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ベーシックヨガ mikalino先生 ★★☆☆☆M</p> <p>11:45-13:00 (75分) 呼吸を深めるピラティス Ginger先生 ★☆☆☆☆M</p> <p>14:00-15:15 (75分) 第1週 はじめてのアシュタンガヨガ naomi先生 ★☆☆☆☆</p> <p>第2.4週 ヨガの基礎 naomi先生 ★☆☆☆☆</p> <p>第3週 脂肪燃焼ヨガ naomi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) 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>	<p>10:00-11:15 (75分) 第1.3.5週 モーニングフローヨガ 姉崎 志穂先生 ★★☆☆☆☆</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) ハタヨガ (step1～2) 姉崎 志穂先生 ★★☆☆☆</p> <p>19:00-20:15 (75分) アロマピラティス 稲津 佑美先生 ★☆☆☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) やさしいヴィンヤサヨガ 遠藤 光恵先生 ★★☆☆☆</p> <p>(最終週のみ) チャレンジング・ ヴィンヤサヨガ 遠藤 光恵先生 ★★☆☆☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) 基礎から学ぶハタヨガ 遠藤 光恵先生 ★☆☆☆☆</p> <p>13:30-14:45 (75分) 姿勢美人ピラティス Misa先生 ★★☆☆☆</p> <p>18:30-19:30 (60分) やさしいヨガ Michiko先生 ★☆☆☆☆</p> <p>20:00-21:00 (60分) KOZUE Method ～憧れのボディは 深層筋から～ 木村 こずえ先生 ★★☆☆☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ピラティス ～体のあちこちに矢印を 寺田千佳先生 ★★☆☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) Breath Flow Yoga Yoco先生 ★☆☆☆☆P</p> <p>18:20～19:35 (75分) ハタフロー 姉崎 志穂先生 ★☆☆☆☆</p> <p>20:00～21:00 (60分) ヴィンヤサフローヨガ 由美先生 ★★☆☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) アロマピラティス 稲津 佑美先生 ★★☆☆☆</p> <p>11:45-13:00 (75分) 深呼吸ヨガ 平尾 彩先生 ★☆☆☆☆P</p> <p>13:30-14:45 (75分) ピラティス Ginger先生 ★☆☆☆☆P</p>	<p>9:30-10:45 (75分) 朝ヨガ naomi先生 ★☆☆☆☆</p> <p>11:15-12:30 (75分) 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>13:00-14:15 (75分) 第1.3.5週 癒しのピラティス 稲津佑美先生 ★☆☆☆☆</p> <p>第2.4週 ヒーリングヨガ YUKO先生 ★☆☆☆☆</p> <p>15:00-16:15 (75分) KOZUE Method ～憧れのボディは 深層筋から～ 木村 こずえ先生 ★★☆☆☆</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
9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



植原真由美 先生

「筋膜リリース」（運動量★ 初心者OK）

9月3日（土）15：15～16：30

筋膜のよじれやねじれをテニスボール等を使い解していきます。
浮腫み解消、柔軟性アップ、代謝アップに効果的です。



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★★★）

9月4日（日）7：30～9：00、9月11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ブレッスン（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。どのポーズまで練習するかも指導者が見極めて指示するため、ご自分に合ったレベルの練習をすることができます。

※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。



Ginger 先生

「ブレ・ピラティスと瞑想」（運動量★～★★ 初心者OK マタニティOK）

9月10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。

グルーブレッスンやピラティスが初めての方は、集中力を養うつもりでご参加ください。

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。

換気のために窓を開けて行いますので防寒対策を各自でお願いいたします。

「コンディショニングポール & ピラティス」（運動量★ 初心者OK）

9月24日（土）15：15～16：30

このクラスではコンディショニングポールを使い、全身をほぐし動きやすい状態にしてから、基本的なピラティスの動きで整えます。

運動とマッサージの片方しかできていない方、身体の硬さや冷え症はいまさら大して改善できないと思込んでいる方、運動初心者さんにおすすめのクラスです。

より効果的なコンディショニング方法をお伝えします。