

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

2022年 9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
<p>10:30-11:40 (70分)</p> <p>Morning aroma yoga masako 先生 ★~☆☆☆M</p> <p>12:10-13:10 (60分)</p> <p>血流UPピラティス 朝井順子 先生 ★~☆☆☆</p> <p>18:30-19:45 (75分)</p> <p>(第1.3.5週) むくみ解消ヨガ ★☆☆P</p> <p>(第2.4週) 骨盤調整ヨガ ヒトミ 先生 ★☆☆P</p>	<p>10:30-11:30 (60分)</p> <p>モーニングリフレッシュヨガ 二軒谷宏美 先生 ★☆☆P</p> <p>12:00-13:00 (60分)</p> <p>デトックスピラティス ASU 先生 ★~☆☆☆</p> <p>18:15-19:15 (60分)</p> <p>身体スッキリyoga kayo 先生 ★☆☆</p> <p>19:45-20:45 (60分)</p> <p>リフレッシュピラティス mari 先生 ★~☆☆☆</p> <p>※マタニティの方は事前に状態をお知らせください。</p>	<p>10:30-11:30 (60分)</p> <p>(第1.3.5週) リフレッシュフローヨガ ★☆☆</p> <p>(第2.4週) 四季ヨガ 関司 華代 先生 ★☆☆</p> <p>12:00-13:00 (60分)</p> <p>オールレベル・ピラティス 辻川 容子 先生 ★~☆☆☆M</p> <p>13:30-14:45 (75分)</p> <p>ヴィンヤサ +DEEP Relax フロー Miyuki 先生 ★~☆☆☆</p> <p>18:15-19:15 (60分)</p> <p>リフレッシュヨガ&瞑想 mikalino 先生 ★~☆☆☆M</p> <p>19:45-20:45 (60分)</p> <p>しなやかボディフローヨガ マンズフィールド 志歩 先生 ★☆☆</p>	<p>10:30-11:30 (60分)</p> <p>ベーシックピラティス 辻川 容子 先生 ★~☆☆☆M</p> <p>※9/15まで代行となります。</p> <p>12:00-13:00 (60分)</p> <p>心と身体の リフレッシュヨガ Natsuki 先生 ★☆☆M</p> <p>13:30-14:45 (75分)</p> <p>ヴィンヤサヨガ sebastian 先生 ★☆☆</p> <p>※10/13まで代行となります。</p> <p>9月代行 ヴィンヤサヨガ マンズフィールド 志歩 先生 ★☆☆</p> <p>18:15-19:15 (60分)</p> <p>ハタフローヨガ Mami 先生 ★☆☆</p> <p>19:45-20:45 (60分) 7~9月限定! 筋膜リリース&ストレッチヨガ 二軒谷宏美 先生 ★☆☆P</p>	<p>10:30-11:30 (60分)</p> <p>ピラティスベーシック Misa 先生 ★☆☆M</p> <p>12:00-13:00 (60分)</p> <p>筋膜リリースと基本の ピラティス YUKI先生 ★☆☆M</p> <p>13:30-14:45 (75分)</p> <p>スッキリしなやか骨盤調整ヨガ naomi先生 ★☆☆M</p> <p>18:30-19:45 (75分)</p> <p>ベーシックヨガ Ray 先生 ★~☆☆☆</p>	<p>10:30-11:30 (60分)</p> <p>(第1.3.5週) 心柔らかくヨガ~筋調整ヨガ~ 利佳 先生 ★☆☆</p> <p>10:30-11:30 (60分)</p> <p>(第2.4週) マインドフルネス ヴィンヤサヨガ マンズフィールド 志歩 先生 ★~☆☆☆</p> <p>12:00-13:00 (60分)</p> <p>カラダを整えるピラティス 宮土 美佳 先生 ★☆☆M</p> <p>13:30-14:30 (60分) ※時間変更 リラックスフローヨガ Yumiko 先生 ★~☆☆☆</p> <p>15:00~16:00 (60分) ※時間変更 (第2.4週) bodymakeピラティス TOMO 先生 ★☆☆</p>	<p>10:30-11:30 (60分)</p> <p>スタイルアップピラティス 菊川由美子 先生 ★☆☆</p> <p>12:15-13:30 (75分)</p> <p>いい塩梅ヨガ ~陰陽ヨガ~ AKARI 先生 ★~☆☆☆M</p> <p>※マタニティの方は必ずレッスン前に講師にお声掛けください</p> <p>14:00-15:00 (60分)</p> <p>デトックスフローヨガ natsumi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 Instagram フォローしてね!
 Youtubeチャンネル登録してね!

2022年
9月

天王寺あべのスタジオ 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♪

1
ticket



Ray先生

「パワーヒップネス®」（初心者OK マタニティOK）

9月4日（日）15：30～16：45 ※会員様限定・事前予約制 ※1レッスンチケット+500円頂戴いたします。
パワーヒップネス®は、美尻の魔術師 岡部友監修のお尻のエクササイズメソッドです。オリジナルのバンドを使い音楽に合わせてお尻のトレーニングをします。

お尻の筋肉は、身体の中でも力持ちの筋肉ですが、座る生活が多い現代人にとっては弱くなりやすいパーツでもあります。お尻の筋肉をしっかり鍛えて使えるようにすることで、本来の股関節周りの機能を取り戻していきましょう！

お尻が使えることでヨガをされてる方にとっては立位のアーサナがとても安定しやすくなります！機能改善しながらお尻のボディメイクも一緒に始めましょう！



Miyuki先生

「月礼拝と陰ヨガ～自然治癒力と癒し～」（運動量★～★★ 初心者OK）

9月11日（日）15：30～16：45

9/10は中秋の名月。満月の満ちるエネルギーを感じてみましょう。月礼拝は股関節や骨盤の歪みを調整しむくみを取ったり、自律神経を整えてくれます。月の満ち欠けは28周期です。これは女性の生理周期と同じで、私たちも月の引力の影響を受けています。

月礼拝と癒しの陰ヨガで副交感神経に働きかけ、マインドを落ち着かせ深くリラックスしていきましょう。

後半に向けて一つのポーズを数分ホールドするゆったりとした陰ヨガで身体と心を緩めていきます。深い部分から緊張がほぐれ、身体の柔軟性も高まります。



reiko先生

「経絡ヨガ」（運動量★～★★ 初心者OK マタニティOK）

9月18日（日）15：30～16：45

このレッスンでは東洋医学の考えを取り入れ、身体を整えていきます。

臓器とも関わる深い12本の道筋（経絡）をヨガのアーサナを使って活性化させていくことにより、身体のあらゆる流れを巡らせてゆきます。お家でも出来るポーズなので、ぜひ12ポーズ習得して毎日の生活に取り込んでください。毎日行うことによって、冷え性の改善や基礎代謝も上がり健康的で疲れにくい身体を作っていきます。

※マタニティの方は必ずレッスン前に講師にお声掛けください



利佳先生

「前屈を本気で深める筋調整ヨガ」（運動量★★ 初心者OK マタニティOK）

9月25日（日）15：30～16：45

参加者の皆様のそれぞれの体に合った深め度、深め方で、最高に気持ちいい前屈をします。目指すところは、

- ・痛かった腰がマシになった
- ・呼吸が楽になった
- ・イライラが治まった
- ・内臓が温かくなり、腸が動きやすくなった

是非最高に気持ちいい前屈を味わってくださいね！