

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

2022年10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) (第1.3.5週)</p> <p>むくみ解消ヨガ ★☆☆P</p> <p>(第2.4週)</p> <p>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) (第1.3.5週)</p> <p>リフレッシュフローヨガ ★☆☆</p> <p>(第2.4週)</p> <p>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>※10/19~12月まで代行となります。</p> <p>10/19~代行 オールレベル・ピラティス mari 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>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>10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)</p> <p>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>スローヴィンヤサ New! ~身体を整える~ ヒトミ 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) (第1.3.5週)</p> <p>心柔らかくヨガ~筋調整ヨガ~ 利佳 先生 ★☆☆</p> <p>10:30-11:30 (60分) (第2.4週)</p> <p>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)</p> <p>リラックスフローヨガ Yumiko 先生 ★~☆☆☆</p> <p>15:00~16:00 (60分) (第2.4週)</p> <p>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
Instagram フォローしてね!



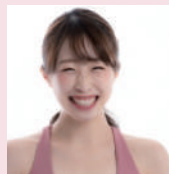
Youtubeチャンネル
登録してね!

2022年
10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



ASU先生

「ストレッチピラティス～コンディショニングポールを使ってしなやかボディへ～」(運動量★～★★ 初心者OK)

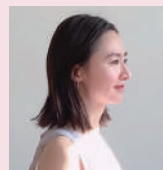
10月1日(土) 15:00～16:15

コンディショニングポールを使用したりストレッチで全身を緩め、ピラティスエクササイズで整えていくレッスンです♪

緩めることで呼吸がしやすくなり、かたくなった筋肉を無理なく緩てくれます。そしてピラティスエクササイズで全身の筋肉を使って整えていきましょう(^^) 柔らかすぎても、硬すぎても怪我や不調の原因となっていきます。

レッスンの中で緩めることと締めることの両方の大切さを少しでも感じていただきたいと思います!

是非、自分自身にあったリセット方法をしり、柔らかさと強さを待ち合わせたしなやかボディをつくっていきましょう(^^)



ヒトミ先生

「ボディメイクヨガ」(運動量★★～★★★ 初心者OK)

10月9日(日) 15:45～17:00

骨盤を正しい位置に戻すだけでも、お尻が引き上がったり、脚が長くなりスラっとした状態をキープできます。上半身の力みが抜けた中での綺麗な姿勢を一緒に目指しましょう。

ヨガを通して、呼吸を通して内外共に整うようにレッスンをすすめてまいります。よろしくお願いします♪



reiko先生

「経絡ヨガ」(運動量★～★★ 初心者OK マタニティOK)

10月16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。

臓器とも関わりの深い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



ASUKA先生

「キッズヨガ～ハッピーハロウィン～」 お1人様500円(税込)※viola会員様以外の参加も可能です。

10月29日(土) 15:00～16:00

ヨガの基本である呼吸法やポーズはもちろん、ハロウィンに絡めたヨガのポーズを使ったゲームや障害物リレーを行います。

対象: 年長～小学6年生

持ち物: お水・好きなハロウィンコスチューム(動きやすいもの)やワンアイテムがあればご持参ください。

