

# Senrichuo studio Lesson Schedule

## 2022年 11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 &amp; ピラティス Misa先生 ★★☆☆☆M</p>	<p>10:00-11:15 (75分) ベーシックヨガ mikalino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>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>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>10:00-11:15 (75分) アロマピラティス 稲津 佑美先生 ★★☆☆☆</p>	<p>9:30-10:45 (75分) 朝ヨガ naomi先生 ★★☆☆☆</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>11:45-13:00 (75分) 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>(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) Breath Flow Yoga Yoco先生 ★☆☆☆☆P</p>	<p>11:45-13:00 (75分) 深呼吸ヨガ 平尾 彩先生 ★☆☆☆☆P</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>18:30-19:30 (60分) リラックスヨガ YUKO先生 ★☆☆☆☆</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>11:45-13:00 (75分) ハタヨガ (step1～2) 姉崎 志穂先生 ★★☆☆☆</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>18:20～19:35 (75分) ハタフロー 姉崎 志穂先生 ★★☆☆☆</p>	<p>13:30-14:45 (75分) ピラティス Ginger先生 ★☆☆☆☆P</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>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 ヨガの基礎 naomi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>13:30-14:45 (75分) 姿勢美人ピラティス Misa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>第3週 脂肪燃焼ヨガ naomi先生 ★★☆☆☆</p>	<p>第2.4週 ヒーリングヨガ YUKO先生 ★☆☆☆☆</p>
<p>第2.4週 ホイールヨガ Ayako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>20:00-21:00 (60分) やさしいヨガ Michiko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 こそえ先生 ★★☆☆☆</p>	<p>15:00-16:15 (75分) KOZUE Method ～憧れのボディは 深層筋から～ 木村 こそえ先生 ★★☆☆☆</p>	<p>19:00～20:15 (75分) セルフコンディショニング &amp; 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  
11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



## Ginger 先生

「プレピラティスと瞑想」(運動量★～★★ 初心者OK マタニティOK)

11月5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。

グループ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き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 マタニティOK)

11月19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。



## mikalino 先生

「テンセグリティー・ヨガ～優しいフローヨガ～」(運動量★～★★ 初心者OK)

11月12日(土) 15:15～16:30

太陽礼拝、三角のポーズなどシンプルなポーズを心地良く流れるように繋げていきます。カラダをのびのびと使い時にダイナミックにまた繊細に。陰陽の狭間を行き交いで自身の丁度良い場所を見つけカラダ、ココロの心地良さを!!

テンセグリティー・ヨガとは・・・

引っ張り合う力と戻ろうとする力で、丁度良い均衡を保ち、自分自身で微調整する(セルフアジャストメント)非常に自立したヨガです。

\*テンセグリティー・ヨガ®はACOの商標登録です。



## 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★★★)

11月13日(日) 7:30～9:00、11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。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。

※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。



## kanna 先生

「リラックスヨガ」(運動量★～★★ 初心者OK)

11月26日(土) 15:15～16:30

優しくほぐして行って、熱をつくってから、最後グラウンディングしていくヨガをしていきます。内なる光と繋がる時間にしていきましょう!