

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

2022年 11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>※12/28まで代行となります。</p> <p>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 マンスフィールド 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>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>ナイトキャンドルヨガ 二軒谷宏美先生 ★☆☆</p> <p>※レッスン変更</p>	<p>10:30-11:30 (60分)</p> <p>スローヴィンヤサ ~身体を整える~ ヒトミ先生 ★~☆☆☆P</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 マンスフィールド志歩先生 ★~☆☆☆</p> <p>12:00-13:00 (60分) New!</p> <p>(第1.3.5週) ヴィンヤサフローヨガ 由美先生 ★☆☆</p> <p>12:00-13:00 (60分) New!</p> <p>(第2.4週) 美調整ピラティス ASU先生 ★☆☆</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)</p> <p>(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>心&身体を整えるヨガ AKARI先生 ★~☆☆☆P</p> <p>※レッスン変更</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。



yogaviolatricolor
Instagram フォローしてね!



Youtubeチャンネル
登録してね!

2022年
11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



mikalino 先生

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

11月6日(日) 15:30～16:45

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。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ご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®は ACO の商標登録です。



mari 先生

「呼吸を深めるピラティス」(運動量★～★★ 初心者 OK マタニティ OK)

11月13日(日) 15:30～16:45

日々の生活の中で呼吸に意識を向けることはありますか??

呼吸は私達にとってとても大切な日々のバロメーターです。

深い呼吸ができるよう体を緩め、ピラティスをして、少し心拍を上げてみましょう!!

これから来る冬の寒さに負けない体作りをしていきます。



木村こずえ 先生

「KOZUE Method ～憧れのボディは深層筋から～」(運動量★★ 初心者 OK)

①11月14日(月) 13:40～14:40 ②11月19日(土) 15:00～16:00

アップテンポの音楽に合わせて楽しく身体を動かし、汗をかいて女性らしい美しいボディラインをつくるオリジナルメソッドです。

大きく身体を動かすことで可動域を広げ、柔軟性を高めながら、筋力アップをしています!

しなやかな身体づくりに効果的なクラスです。

メリハリのあるカッコいい身体をつくりましょう♪



reiko 先生

「経絡ヨガ」(運動量★～★★ 初心者 OK マタニティ OK)

11月20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