

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

2022年12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>13:40-14:40 (60分) New!</p> <p>KOZUE Method ~憧れのボディは深層筋から~ 木村 こずえ 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) New!</p> <p>快眠ピラティス mari 先生 ★~★★★★M</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>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>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 マンズフィールド志歩 先生 ★~★★★★</p> <p>12:00-13:00 (60分)</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)</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>12:00-13:00 (75分) New!</p> <p>ヒーリングヨガ YUKO 先生 ★~★★★★</p> <p>14:00-15:00 (60分)</p> <p>デトックスフローヨガ natsumi 先生 ★★</p> |

**12/14(水) 1日限定
特別レッスン開催!**
※詳細は裏面をご覧ください

- ★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!

12月14日(水)

冬の不調改善!冬太り対策! 1日限定特別レッスン

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



10:30 ~ 11:30
「手足の末端冷え改善ヨガ」(運動量★~★★ 初心者OK)
図司 華代 先生

寒い冬が近づくとカラダ末端の冷えを感じる事が多くなると思います。
簡単なハンドマッサージと全身の血液循環を促すヨガの動きで、身体隅々まで巡り良くしていきましょう。



13:30 ~ 14:45
「代謝アップ基本のヨガ」(運動量★★ 初心者OK)
Miyuki 先生

冬の運動不足解消をテーマに基本のヨガのポーズでしっかり動いて代謝を上げていくクラスです。三角のポーズなど立位ポーズから座位のベーシックなポーズまで基本のアーサナをしますので、お家でも練習していただけて又初心者の方からいつもヨガの練習をしてくださっている方まで!
オールレベルを対象にベーシックかつしっかりと呼吸を感じながら、代謝を上げ年末に向けて免疫力アップと引き締まったボディ作りをしていきましょう!



19:45 ~ 20:45
「冬のYin yoga」(運動量★半分 初心者OK)
マンスフィールド志歩 先生

冬の時期は動物はエネルギーの消費を抑え、エネルギーを「貯める」時期とするのが正しいと考えられています。何かと忙しくなる年末年始に向けてエネルギーを貯めるためのレッスンを行います。
当日は靴下を持参してください。



12:00 ~ 13:00
「冬太り対策!お家でできるエクササイズを学ぶレッスン」
(運動量★★ 初心者OK)
mari 先生

マット不要!台所でも!!!洗面台でも!!歯磨きしながらも?!
立ったままできる簡単ピラティスエクササイズでコタツでみかん♪♪も続けながら今から冬太り対策をしましょう!!



18:15 ~ 19:15
「テンセグリティィー・ヨガで冬バテ解消!!」
(運動量★~★★ 初心者OK)
mikalino 先生

前半は一つのポーズそしてご自身とじっくり向き合っていく陰ヨガ。後半はシンプルな動きを組み合わせたフローの動きで呼吸と連動して流れるようにポーズをとっていきます。
寒暖差によりカラダ、ココロの不調が出やすい冬は自律神経が乱れやすくなります。
心地よい疲れのない楽しいヨガで冬支度しましょう。
* テンセグリティィー・ヨガ®はACOの商標登録です。