

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

2023年1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)</p> <p>KOZUE Method ~憧れのボディは深層筋から~ 木村 こそえ 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)</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>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>18:00-19:00 (60分) New!</p> <p>ベーシックヨガstep1 Ray 先生 ★☆☆</p> <p>19:30-20:45 (75分) New!</p> <p>ベーシックヨガstep2 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>リラク্স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 (60分)</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>

* 1/14(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!

1月14日(土)

冷え解消!代謝アップ 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
「肩凝り改善! 燃焼ヨガ」
(運動量★★ 初心者OK)
マンスフィールド志歩 先生

肩甲骨の間には褐色脂肪細胞といってエネルギーを利用して「熱」を作り出す細胞があります。肩甲骨を様々な方向に動かすことで、熱を作り出し身体を温めます。



12:00 ~ 13:00
「全身ぽっかぽか温活ピラティス♪♪」
(運動量★★ 初心者OK)
ASU 先生

手先足先まで意識を向けたストレッチとピラティスエクササイズを行い身体の巡りを良くし全身を温めていきます!
一緒に冷え知らずな身体づくりをしていきましょう(^^)



13:30 ~ 14:30
「内臓をケアして冬の身体を整えよう」(運動量★~★★ 初心者OK)
Yumiko 先生

お正月明け、たくさん美味しいものを食べて内臓が少し疲れているかもしれません。内臓の疲れから、代謝が落ちたり身体の冷えが起こったり、色んな不調が出てきます。ヨガのポーズで、内臓をケアするように内側から温めていきましょう。また冬は特に整えたい、生命エネルギーの貯蔵庫といわれている『腎臓』にもアプローチしていきます。巡りをよくし、免疫力も高めていきましょう。



15:00 ~ 16:00
「冷え解消・代謝アップピラティス」
(運動量★★ 初心者OK)
TOMO 先生

女性に多い冷え性。手や足先の末端冷え性、寒くて夜眠れなかったりと辛いですね。ホットドリンクやカイロも良いですが、温めに欠かせないのは「運動して必要な筋肉をつける事!」
筋肉は熱を生み出してくれます。
ピラティスで体を動かして冷え解消!代謝アップ!今回は足裏も鍛えていきます!

