

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

2023年2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
10:30-11:40 (70分) Morning aroma yoga masako 先生 ★~☆☆☆M	10:30-11:30 (60分) モーニングリフレッシュヨガ 二軒谷宏美 先生 ★☆☆P	10:30-11:30 (60分) (第1.3.5週) リフレッシュフローヨガ ★☆☆	10:30-11:30 (60分) ベーシックピラティス 辻川 容子 先生 ★~☆☆☆M	10:30-11:30 (60分) スローヴィンヤサ ~身体を整える~ ヒトミ先生 ★~☆☆☆P	10:30-11:30 (60分) (第1.3.5週) 心柔らかくヨガ~筋調整ヨガ~ 利佳 先生 ★☆☆	10:30-11:30 (60分) スタイルアップピラティス 菊川由美子 先生 ★☆☆
12:10-13:10 (60分) 血流UPピラティス 朝井順子 先生 ★~☆☆☆	12:00-13:00 (60分) デトックスピラティス ASU 先生 ★~☆☆☆	(第2.4週) 四季ヨガ 関司 華代 先生 ★☆☆	12:00-13:00 (60分) 心と身体の リフレッシュヨガ Natsuki 先生 ★☆☆M	12:00-13:00 (60分) 筋膜リリースと基本の ピラティス YUKI先生 ★☆☆M	10:30-11:30 (60分) (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 ★~☆☆☆☆	12:00-13:00 (60分) ヒーリングヨガ YUKO 先生 ★~☆☆☆
13:40-14:40 (60分) KOZUE Method ~憧れのボディは深層筋から~ 木村 こそえ 先生 ★☆☆	18:15-19:15 (60分) 身体スッキリyoga kayo 先生 ★☆☆	12:00-13:00 (60分) オールレベル・ピラティス 辻川 容子 先生 ★~☆☆☆M	18:15-19:15 (60分) ハタフローヨガ Mami 先生 ★☆☆	13:30-14:45 (75分) スッキリしなやか骨盤調整ヨガ naomi先生 ★☆☆M	12:00-13:00 (60分) (第1.3.5週) ヴィンヤサフローヨガ 由美 先生 ★☆☆	13:30~14:30 (60分) ※時間変更 デトックスフローヨガ natsumi先生 ★☆☆
18:30-19:45 (75分) (第1.3.5週) むくみ解消ヨガ ★☆☆P (第2.4週) 骨盤調整ヨガ ヒトミ 先生 ★☆☆P	19:45-20:45 (60分) 快眠ピラティス mari 先生 ★~☆☆☆M ※マタニティの方は事前に状態を お知らせください。	13:30-14:45 (75分) ヴィンヤサ +DEEP Relax フロー Miyuki 先生 ★~☆☆☆	19:45-20:45 (60分) ナイトキャンドルヨガ 二軒谷宏美 先生 ★☆☆	18:00-19:00 (60分) ベーシックヨガstep1 Ray 先生 ★☆☆	12:00-13:00 (60分) (第2.4週) 美調整ピラティス ASU 先生 ★☆☆	
		18:15-19:15 (60分) リフレッシュヨガ&瞑想 mikalino 先生 ★☆☆M	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> 2/16(木) 1日限定 特別レッスン開催! ※詳細は裏面をご覧ください </div>	19:30-20:45 (75分) ベーシックヨガstep2 Ray 先生 ★☆☆	13:30-14:30 (60分) リラックスフローヨガ Yumiko 先生 ★~☆☆☆	
		19:45-20:45 (60分) しなやかボディフローヨガ マンスフィールド 志歩 先生 ★☆☆		15:00~16:00 (60分) (第2.4週) bodymakeピラティス TOMO 先生 ★☆☆		

★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!

2月16日(木)

身体を整える、鍛える、挑戦する！ 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
「スロー筋トレ」
(運動量★★ 初心者OK)
辻川容子先生

生きていく為に必要な筋力、足りてない人多いです。心が折れそうになる筋トレを楽しく音楽に合わせて行います。

誰でもできる範囲で、確実に必要な事しかやりません。ので恐れずにチャレンジしてみませんか？



12:00～13:00
「身体を整えるヨガ」
(運動量★～★★ 初心者OK 経験者マタニティの方のみOK)
Natsuki先生

アーユルヴェーダに基づいて身体を整えるヨガのクラスです。

季節によってもドーシャが大きく変化と言われており、晩冬から春はカファドーシャが乱れやすい季節です。

カファが溜まってくると、何だか気持ちが沈んだり、身体が重たい、一日中眠い！なんてことが起こります。肩周り、胸を優しく広げ身体を整えましょう。



18:15～19:15
「アドバンスフローヨガ」
(運動量★★～★★★★)
mami先生

深いアーサナに入る前に必要なことを丁寧に練習しながら、少しずつ色づけしていく様に進めていきます。いろんなアーサナを練習する事によって、自分自身の可能性に気付いていけたらと思います。

呼吸と共に動くことにより心身のエネルギーが満ちてクラス後には爽快感を充分に感じて頂けるクラスです。



19:45～20:45
「セルフマッサージ&ストレッチヨガ」
(運動量★ 初心者OK)
二軒谷宏美先生

手のひらやテニスボールを使い、お顔から全身のほぐしと行います。また体の凝りほぐしに効果的なストレッチのポーズを取り入れます。

日常のセルフケアを学びたい方、また心身の疲れを癒してリラックスしたい方にお勧めのクラスです。

