

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

2023年3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 ★~☆☆☆
18:30-19:45 (75分) (第1.3.5週) むくみ解消ヨガ ★☆☆P	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 ★☆☆	18:00-19:00 (60分) ベーシックヨガstep1 Ray 先生 ★☆☆	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) デトックスフローヨガ natsumi先生 ★☆☆
(第2.4週) 骨盤調整ヨガ ヒトミ 先生 ★☆☆P		18:15-19:15 (60分) リフレッシュヨガ&瞑想 mikalino 先生 ★☆☆M		19:30-20:45 (75分) ベーシックヨガstep2 Ray 先生 ★☆☆	12:00-13:00 (60分) (第2.4週) 美調整ピラティス ASU 先生 ★☆☆	
					13:30-14:30 (60分) リラックスフローヨガ Yumiko 先生 ★~☆☆☆	

3/12(日) 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ください。
 ※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!

NEW!

3月12日(日)

自分と向き合う時間をつくる♪ 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

「脂肪燃焼ピラティス」

(運動量★★~★★★★ 初心者 OK)

菊川由美子 先生

有酸素運動を取り入れ、リズムを意識したピラティスで脂肪燃焼しよう!



12:00 ~ 13:00

「はじめての陰ヨガ」

(運動量★ 初心者 OK)

YUKO 先生

ゆったりとした呼吸とポーズで、体の内側からスペースを広げ巡らせます。
神経系を鎮め、穏やかな時間を過ごしましょう。



13:30 ~ 14:30

「リセットフロー & リラックスヨガ」

(運動量★~★★ 初心者 OK)

natsumi 先生

クラスの前半は呼吸と体の動きを連動させて、背骨周りをほぐす動き
を中心にフローで進めていきます。

後半は優しいアーサナをじっくりと味わうように、自分の中の静寂にと
どまり心と体を緩めていきます。丁寧に進めていきますので、初心者
の方も安心してご参加いただけます。

日頃のストレスや疲れをリセットして、心地の良い時間を一緒に過ごし
ましょう!

