

Tennouji Abeno studio Lesson Schedule

2023年4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 ★~☆☆☆	

★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
 インスタグラム フォローしてね!



Youtubeチャンネル
 登録してね!

NEW!