

個性とユーモアあふれる講師陣により"ハタヨガ"をベースに、定番の流派～様々なイベントクラスも開講しています！ 😊 体験レッスンの方も楽しんで動かしていただけます！

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
<p>A スタジオ</p> <p>毎週日曜日～金曜日 アシュタンガマイソール 講師:Camila先生、アシスタント door open 6:00 start 6:30～9:30 会場:ヴィオラスクール                      ※土曜日及び月～木曜日はお休みとなります。※祝日も通常通り営業いたします。※毎週金曜日と第1.3日曜日は、LEDクラスとなります。                      ※オンラインのバスでスクールのマイソールの参加は不可。スクールのマイソールバスをお持ちの方は、オンラインでもご参加可能です。</p> <p>10:30-11:45 (75分) ハタヨガの基礎 姉崎 志穂 先生 ★★☆☆</p> <p>12:15-13:30 (75分) プレピラティス&amp; ピラティス Ginger先生 ★☆☆☆☆P</p> <p>マタニティの方は必ずレッスン前に講師にお声かけください ピラティス経験のあるマタニティのみOK</p> <p>18:30-19:45 (75分) 身体を整える～Wave Yoga～ ヒトミ先生 ★★☆☆😊</p> <p>B スタジオ</p> <p>10:00-11:15 (75分) マインドフルネス陰ヨガ Chris先生 (英語のみのクラス) ★★☆☆M</p> <p>18:15-19:15 (60分) 血流アップピラティス 朝井 順子先生 ★☆☆☆☆</p>	<p>A スタジオ</p> <p>10:30-11:45 (75分) ハタヨガ(ベーシック) step2 武井 典子先生 ★★☆☆</p> <p>12:15-14:00 (105分) シヴァナンダヨガBasic 武井 典子先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:45 (75分) 第1.3.5週 安眠ピラティス 一瀬 智佳子先生 ★☆☆☆☆M</p> <p>第2.4週 代謝アップピラティス 一瀬 智佳子先生 ★☆☆☆☆</p> <p>B スタジオ</p> <p>10:30-12:15 (105分) ※時間変更 アシュタンガヨガ 初めてのマイソール yumi suzuki先生 ★★☆☆</p> <p>18:45-20:00 (75分) アドバンスフローヨガ mami先生 ★☆☆☆☆</p>	<p>A スタジオ</p> <p>10:00-11:15 (75分) 姿勢美人ピラティス Misa先生 ★★☆☆M</p> <p>13:45-15:00 (75分) リンパマッサージ and ピラティス 一瀬 智佳子先生 ★★☆☆M</p> <p>18:15-19:15 (60分) ピラティス 辻川 容子先生 ★★☆☆P</p> <p>(5/8, 22) Pirates Sayuri先生 ★★☆☆</p> <p>19:45-21:00 (75分) フローヨガ&amp; ディープリラックス 二軒谷 宏美先生 ★☆☆☆☆</p> <p>B スタジオ</p> <p>10:30-12:15 (105分) ※時間変更 アシュタンガヨガ 初めてのマイソール yumi suzuki先生 ★★☆☆</p> <p>12:30-13:45 (75分) ※時間変更 第2.4週 ハタヨガ～ゆっくりクラス～ yumi suzuki先生 ★★☆☆</p> <p>SPECIAL 18:30-19:30 (60分) (5/8, 22) アニマルフロー ～ピギナークラス～ Maki先生 ★★☆☆</p>	<p>A スタジオ</p> <p>10:30-11:45 (75分) ピラティス ★★☆☆☆☆ 一瀬 智佳子先生</p> <p>SPECIAL 12:30-13:45 (75分) (5/9, 23) ツイストフロー ★★☆☆ Chihiro先生 ★★☆☆</p> <p>12:15-13:30 (75分) ※スタジオ変更 第1.3.5週 ピラティス～re-education Ginger先生 ★☆☆☆☆P</p> <p>マタニティの方は必ずレッスン前に講師にお声かけください</p> <p>18:30-19:45 (75分) ハタヨガSTEP2 姉崎 志穂先生 ★★☆☆</p> <p>B スタジオ</p> <p>10:30-11:45 (75分) 第1.3.5週 季節のハタヨガ(座学無し) 第2.4週 季節のハタヨガ(座学有り) mayuko先生 ★☆☆☆☆</p> <p>15:00-16:15 (75分) 第1.3週 スッキリなやか骨盤調整ヨガ 第2.4週 ★☆☆☆☆ ハタヨガ(ベーシック)step2 第5週 脂肪燃焼ヨガ ★☆☆☆☆</p> <p>18:30-19:30 (60分) ※時間変更 爽快スッキリピラティス 大内彩裕莉先生 ★★☆☆M😊</p>	<p>A スタジオ</p> <p>6:30～プライマリーLED (フルプライマリーのレッドクラスですが 全部練習していない方もご参加いただけ ます。途中退出も可能。)</p> <p>10:30-11:45 (75分) モーニングフロー 遠藤 光恵先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:45 (75分) ヴィンヤサヨガ camila先生 (英語のみのクラス) ★★☆☆☆☆</p> <p>18:30-19:45 (75分) キッズヨガ(月謝制) mayuko先生 ヴィオラスクールで開催</p> <p>B スタジオ</p> <p>10:00-11:15 (75分) ピラティスベーシック YUKI先生 ★☆☆☆☆M</p> <p>18:45-20:00 (75分) 第1.3.5週 KOZUE Method ～憧れのボディは深層筋から～ 木村 ぞえ先生 ★★☆☆</p> <p>18:45-19:45 (60分) 第2.4週 プレピラティス Ginger先生 ★☆☆☆☆M 経験なしのマタニティもOK</p>	<p>A スタジオ</p> <p>7:30-8:45 (75分) Saturday morning yoga mayuko先生 ヴィオラスクールで開催 ★★☆☆</p> <p>8:30-10:00 (90分) 第1.3週 アシュタンガヨガ マイソールまでの解剖学を 加えたレクチャークラス ★☆☆☆☆P</p> <p>第2.4.5週 アシュタンガヨガ 初めてのマイソール sachico先生 ★★☆☆</p> <p>10:30-11:45 (75分) ハタフロー 遠藤 光恵先生 ★★☆☆</p> <p>12:30-13:30 (60分) (5/18) ピラティス+ストレッチ 大内彩裕莉先生 ★☆☆☆☆P😊</p> <p>※5月と6/1のみ変動し開催します★</p> <p>B スタジオ</p>	<p>A スタジオ</p> <p>第1日曜 7:00～ アシュタンガマイソール、プライマリーLED 8:45～ カンファレンス(セバスチャンのお話し)</p> <p>第3日曜 7:00～ プライマリーLED～セカンドLED (※カポターサナもしくはエカパダシルシアーサナ までを練習している方のみ参加いただけます)</p> <p>9:15-10:15 (60分) ピラティス 辻川 容子先生 ★★☆☆P</p> <p>10:45-12:00 (75分) ハタフロー camila先生 (英語のみのクラス) ★★☆☆</p> <p>(5/12) 12:30-13:30 (60分) (5/26 14:30-15:30) ピラティス+ストレッチ 大内彩裕莉先生 ★☆☆☆☆P😊</p> <p>時間注意</p> <p>B スタジオ</p> <p>8:30-9:45 (75分) (5/19) ヨガトレーニング Chihiro先生 ★★☆☆☆☆P</p> <p>9:00-10:15 (75分) 第2.4週 陰陽フローヨガ クリス・スー先生 ★★☆☆</p> <p>10:15-11:30 (75分) 第1.3.5週 リフレッシュヨガ 図司華代先生 ★★☆☆😊</p> <p>12:00-13:15 (75分) ベーシックヨガ kayo先生 ★☆☆☆☆</p>

★ゆっくり ★★程よく動く ★★★しっかり動く  
😊…体験レッスンの方も楽しんで動かしていただけるレッスン  
🌿…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  
インスタグラムフォローしてね!



レッスンのご予約  
予約はこちらから!