

Hommachi studio Lesson Schedule

2024年6月分

ご予約：06-6263-4141

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♪ (笑顔) 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.
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
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 ※土曜日及びムーンデー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。				■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。)		
10:30-11:45 (75分) ハタヨガの基礎 姉崎 志穂 先生 ★★☆☆	10:30-11:45 (75分) ハタヨガ(ベーシック) step2 武井 典子先生 ★★☆☆	10:00-11:15 (75分) 姿勢美人ピラティス Misa 先生 ★★☆☆M	10:30-11:45 (75分) ピラティス ★★☆☆～★★★★☆ 一瀬 智佳子 先生	10:30-11:45 (75分) モーニングフロー 遠藤 光恵 先生 ★★☆☆	7:30-8:45 (75分) Saturday morning yoga mayuko先生 ヴィオラスクールで開催 ★★☆☆	■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)
12:15-13:30 (75分) プレピラティス& ピラティス Ginger 先生 ★☆☆～★★★★P	12:15-14:00 (105分) シヴァナンダヨガBasic 武井 典子先生 ★★☆☆	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	SPECIAL 12:30-13:45 (75分) (6/13) ツイストフロー ★★☆☆～★★★★☆ Chihiro先生	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	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	■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)
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	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	18:15-19:15 (60分) ピラティス(6/5.6/19) 辻川 容子先生 ★★☆☆☆☆P	12:15-13:30 (75分) 第1.3.5週 ピラティス～re-education Ginger 先生 ★☆☆～★★★★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	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 ★★☆☆	9:15-10:15 (60分) ピラティス 辻川 容子先生 ★★☆☆P
18:30-19:45 (75分) 身体を整える～Wave Yoga～ ヒトミ先生 ★★☆☆(笑顔)	第2.4週 代謝アップピラティス 一瀬 智佳子先生 ★☆☆～★★★★☆	第2.4週(6/12.6/26) pirate s Sayuri 先生 ★★☆☆	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	18:30-19:45 (75分) ハタヨガSTEP2 姉崎 志穂 先生 ★★☆☆	10:30-11:45 (75分) ハタフロー 遠藤 光恵 先生 ★★☆☆	10:45-12:00 (75分) ハタフロー camila 先生 (英語のみのクラス) ★★☆☆
B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ
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	10:30-12:15 (105分) アシュタンガヨガ 初めてのマイソール yumi suzuki 先生 ★★☆☆☆☆	10:30-12:15 (105分) アシュタンガヨガ 初めてのマイソール yumi suzuki 先生 ★★☆☆☆☆	18:30-19:45 (75分) ハタヨガ& ディープリラックス 二軒谷 宏美先生 ★☆☆～★★★★☆	10:00-11:15 (75分) ピラティスベーシック YUKI 先生 ★☆☆～★★★★M	12:30-13:30 (60分) (6/8.6/15.6/22.6/29) ピラティス+ストレッチ 大内彩裕莉先生 ★☆☆～★★★★☆P(笑顔)	(6/2) 12:30-13:30 (60分) ピラティス+ストレッチ 大内彩裕莉先生 ★☆☆～★★★★☆P(笑顔)
18:15-19:15 (60分) 血流アップピラティス 朝井 順子先生 ★☆☆～★★★★☆	18:45-20:00 (75分) アドバンスフローヨガ mami 先生 ★★☆☆～★★★★☆	12:30-13:45 (75分) 第2.4週 ハタヨガ～ゆっくりクラス～ yumi suzuki 先生 ★★☆☆	18:30-19:45 (75分) ハタヨガ(座学有り) mayuko先生 ★☆☆～★★★★☆	15:00-16:15 (75分) 第1.3週 スッキリし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 ★★☆☆～★★★★☆	18:30-19:45 (75分) 第1.3.5週 KOZUE Method ～憧れのボディは深層筋から～ 木村 ぞずえ先生 ★★☆☆	8:30-9:45 (75分) (6/16.6/30) ヨガトレーニング Chihiro先生 ★★☆☆～★★★★☆P
	18:30-19:30 (60分) New! ボディケアヨガ kayo 先生 ★☆☆P	18:30-19:30 (60分) New! 第2.4週 ヴィオラスクールで開催 アニマルフロー ～ピギナークラス～ Maki先生 ★★☆☆～★★★★☆	18:30-19:30 (60分) 爽快スッキリピラティス 大内彩裕莉先生 ★★☆☆M(笑顔)	18:45-19:45 (60分) 第2.4週 プレピラティス Ginger 先生 ★☆☆～★★★★☆M	9:00-10:15 (75分) 第2.4週 陰陽フローヨガ クリス・スー先生 ★★☆☆	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 ★★☆☆(笑顔)

★ゆっくり ★★程よく動く ★★★しっかり動く
 (笑顔) …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
 (ハート) …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!