

# Hommachi studio Lesson Schedule

# 2024年9月

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.
<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>	<b>A スタジオ</b>
<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。</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 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 ★★★(M)</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 第2.4週 代謝アップピラティス 一瀬 智佳子先生 ★〜★★★★</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) (9/4, 18) ピラティス 辻川 容子先生 ★★★★★P (9/11, 25) ピラティス NANA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>10:30-11:45 (75分) ピラティス ★★〜★★★★☆ 一瀬 智佳子先生</p> <p>12:15-13:30 (75分) 第1.3.5週 ピラティス〜re-education Ginger先生 ★〜★★★★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>12:30-13:45 (75分) 第2.4週 アライメントヨガ Natsuki先生 ★〜★★★★M</p> <p>18:30-19:45 (75分) ハタヨガSTEP2 姉崎 志穂先生 ★★</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 YU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 カメラ先生一時帰国により代行です★</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>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 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) ピラティス+ストレッチ 大内彩裕莉先生 ★〜★★★★P(笑)</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ハダシルシアーサナ 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>10:45-11:45 (60分) (9/1, 15, 29) 骨盤調整ピラティス ミホ先生 ★</p> <p>10:45-12:00 (75分) (9/8のみ) ジェントルフローヨガ 関司華代先生 カメラ先生一時帰国により代行です★</p>
<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>	<b>B スタジオ</b>
<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>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 ★★★★★</p> <p>18:45-20:00 (75分) アドバンスフローヨガ mami先生 ★★〜★★★★☆</p>	<p>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 ★★★★★</p> <p>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 ★★P</p> <p>18:30-19:30 (60分) ボディケアヨガ kayo先生 ★</p> <p>18:30-19:30 (60分) 第2.4週 ヴィオラスクールで開催 アニマルフロープラス Maki先生 ★★★★★ (マット不要です)</p>	<p>10:30-11:45 (75分) 第1.3.5週 季節のハタヨガ(座学無し)</p> <p>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 ★★〜★★★★☆</p> <p>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)</p>	<p>10:30-11:45 (75分) 第1.3.5週 ピラティスベーシック Aki先生 ★★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>10:30-11:45 (75分) 第2.4週 シェイプアップピラティス YUKO先生 ★★</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 ぞう先生 ★★</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>8:15-9:45 (90分) (9/1, 15) アシュタンガ フルプライマリーLEDクラス Chihiro先生 ★★</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 関司華代先生 ★★(笑)</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  
 (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  
 (葉) …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!



レッスンのご予約  
予約はこちらから!