

Hommachi studio Lesson Schedule

2024年10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.
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
<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& 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 ★★☆☆(笑顔)</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>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 (10/2, 16) 辻川 容子先生 ★★☆☆P</p> <p>(10/9, 23, 30) NANA先生 ★★☆☆</p> <p>19:45-21:00 (75分) フローヨガ& 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</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>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) (10/11まで)カミラ先生の代行です★ ヴィンヤサヨガ YU先生 ★★〜★★★★☆</p> <p>(10/18以降) (英語のみのクラス) camila先生</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</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) ピラティス+ストレッチ 大内彩裕莉先生 ★〜★★★★P(笑顔)</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>10:45-12:00 (75分) (10/6のみ)カミラ先生の代行です★ ヴィンヤサヨガ中級 sachico先生 ★★〜★★★★☆</p> <p>(10/20以降)ハタフロー camila先生 (英語のみのクラス) ★★☆☆</p> <p>12:15-13:15 (60分) (10/13のみ)カミラ先生の代行です★ 姿勢改善ピラティス ★★☆☆ YAYOI先生</p>
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
<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(笑顔)</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</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>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 こそえ先生 ★★☆☆☆</p> <p>18:45-19:45 (60分) 第2.4週 プレピラティス Ginger先生 ★〜★★★★M(笑顔)</p> <p>経験なしのマタニティもOK</p>	<p>8:30-9:45 (75分) ※時間変更 (10/6, 20) 朝のハタヨガ Chihiro先生 ★〜★★★★☆ New!</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 ★★☆☆(笑顔)</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。

