

Hommachi studio Lesson Schedule

2024年 12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) プロップスオーブナー 武井 典子先生 ★☆☆☆☆</p> <p>12:15-13:30 (75分) ヴィンヤサフロヨーガ 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) (12/4, 18) ピラティス 辻川 容子先生 ★★☆☆P</p> <p>(12/11) リリクス&ピラティス Sayuri先生 ★☆☆☆☆</p> <p>(12/25) Xmasピラティス 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 ★★☆☆☆☆</p> <p>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>B スタジオ</p> <p>10:30-11:45 (75分) 7 chakra balancing yoga class 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>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・幼少クラス(月謝制) mayuko先生 ヴィオラスクールで開催</p> <p>20:00-21:30 (90分) (12/6, 13) キッズヨガ・中高クラス(月謝制) mayuko先生 ヴィオラスクールで開催 基本は第2・4(金) ※講師の都合により変動あり</p> <p>B スタジオ</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) KOZUE Method 〜憧れのボディは深層筋から〜 木村 こそえ先生 ★★☆☆</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 ⚠️ 時間・スタジオ注意 12/14のみ11:15〜12:15、 Bスタジオに変更! ★☆☆☆☆P(笑顔)</p> <p>B 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) ハタフロー camila先生 (英語のみのクラス) ★★☆☆</p> <p>B スタジオ</p> <p>8:30-9:45 (75分) (12/1, 15, 29) 朝のハタヨガ Chihiro先生 ★☆☆☆☆</p> <p>10:15-11:30 (75分) リフレッシュヨガ 図同華代先生 ★★☆☆(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。



yogaviolatricolor
Instagram フォロワーしてね!



レッスンのご予約
予約はこちらから!

NEW!