

Hommachi studio Lesson Schedule

2025年3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</p> <p>※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(6:30～)と第1・3日曜日(7:00～)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)</p> <p>(3/3) KINSTRETCH 金子 美香 先生 ★★☆☆</p> <p>志穂先生がインドに行かれる間の1/27～3/3まで代行です。</p> <p>(3/10～) ハタヨガの基礎 姉崎 志穂 先生 ★★☆☆</p> <p>12:15-13:30 (75分)</p> <p>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)</p> <p>身体を整える～Wave Yoga～ ヒトミ 先生 ★★☆☆(笑顔)</p>	<p>10:30-11:45 (75分)</p> <p>プロップスオープナー 武井 典子 先生 ★☆☆☆☆</p> <p>12:15-13:30 (75分)</p> <p>ヴィンヤサフローヨガ 武井 典子 先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:45 (75分)</p> <p>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)</p> <p>姿勢美人ピラティス Misa 先生 ★★☆☆M</p> <p>13:45-15:00 (75分)</p> <p>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)</p> <p>(3/5, 19) ピラティス 辻川 容子 先生 ★★☆☆P</p> <p>(3/12) pilates NANA 先生 ★★☆☆</p> <p>(3/26) リリース&ピラティス Sayuri 先生 ★☆☆☆☆M</p>	<p>10:30-11:45 (75分)</p> <p>ピラティス ★☆☆☆☆</p> <p>一瀬 智佳子 先生</p> <p>12:15-13:30 (75分)</p> <p>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)</p> <p>第2.4週 アライメントヨガ Natsuki 先生 ★☆☆☆☆M</p> <p>18:30-19:45 (75分)</p> <p>(3/14～) ハタヨガSTEP2 姉崎 志穂 先生 ★★☆☆</p>	<p>10:30-11:45 (75分)</p> <p>モーニングフロアー 遠藤 光恵 先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:45 (75分)</p> <p>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)</p> <p>キッズヨガ・幼少クラス(月謝制) mayuko 先生</p> <p>20:00-21:30 (90分)</p> <p>(3/7, 21) キッズヨガ・中高クラス(月謝制) mayuko 先生</p> <p>対象:中学生・高校制 基本は第2・4(金) ※講師の都合により変動あり</p>	<p>7:30-8:45 (75分)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>ハタフロアー 遠藤 光恵 先生 ★★☆☆</p> <p>12:30-13:30 (60分)</p> <p>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)</p> <p>ピラティス 辻川 容子 先生 ★★☆☆P</p> <p>10:45-12:00 (75分)</p> <p>ハタフロアー camila 先生 (英語のみのクラス) ★★☆☆</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)</p> <p>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)</p> <p>血流アップピラティス 朝井 順子 先生 ★☆☆☆☆</p>	<p>10:30-12:15 (105分)</p> <p>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)</p> <p>アドバンスフロアーヨガ mami 先生 ★☆☆☆☆</p>	<p>19:45-21:00 (75分)</p> <p>フローヨガ&ディープリラククス 二軒谷 宏美 先生 ★☆☆☆☆</p>	<p>10:30-11:45 (75分)</p> <p>7 chakra balancing yoga class mayuko 先生 ★☆☆☆☆</p> <p>15:00-16:15 (75分)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>KOZUE Method ～憧れのボディは深層筋から～ 木村 こずえ 先生 ★★☆☆</p>	<p>8:30-9:45 (75分)</p> <p>(3/2, 16, 30) 朝のハタヨガ Chihiro 先生 ★☆☆☆☆</p> <p>10:15-11:30 (75分)</p> <p>第1.3.5週 リフレッシュヨガ 関同華代 先生 ★☆☆☆☆(笑顔)</p> <p>12:00-13:15 (75分)</p> <p>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
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!

NEW!