

Hommachi studio Lesson Schedule

2025年4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。</p> <p>※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) プロップスオープナー 武井 典子先生 ★☆☆☆☆</p> <p>12:15-13:30 (75分) ヴィンヤサフローヨガ 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) ピラティス 辻川 容子先生 ★★☆☆P</p> <p>(4/2) リリース&ピラティス Sayuri 先生 ★☆☆☆☆M</p> <p>(4/16) pilates NANA 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>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) (4/18, 25) 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 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) 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) ハタフロー 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) 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>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>B スタジオ</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1.3.5週 ヴィオラスクールで開催 アニマルフロー〜ピグナー Maki先生 (マット不要です) ★☆☆☆☆</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 ★★☆☆(笑顔)</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 こずえ 先生 ★★☆☆</p>	<p>B スタジオ</p> <p>8:30-9:45 (75分) (4/6, 20) 朝のハタヨガ Chihiro 先生 ★☆☆☆☆</p> <p>10:15-11:30 (75分) 第1.3.5週 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
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!