

Hommachi studio Lesson Schedule

2025年7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
毎週日曜日～金曜日 アシュタンガマイソール 講師:Sebastian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 ※土曜日及び月～金曜日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。 ※現在Sebastian先生は不在となります。帰国時期は未定です。						
10:30-11:45 (75分) ハタヨガの基礎 姉崎 志穂 先生 ★★☆☆	10:30-11:45 (75分) プロップスオープナー 武井 典子先生 ★☆☆☆☆	10:00-11:15 (75分) 姿勢美人ピラティス Misa 先生 ★★☆☆	10:30-11:45 (75分) ピラティス ★★☆☆☆☆ 一瀬 智佳子 先生	10:30-11:45 (75分) モーニングフロー 遠藤 光恵 先生 ★★☆☆	7:30-8:45 (75分) Saturday morning yoga mayuko先生 ヴィオラスクールで開催 ★★☆☆	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) 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パダシルシャーサナ までを練習している方のみ参加いただけます)
12:15-13:30 (75分) プレピラティス& 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	12:15-13:30 (75分) ヴィンヤサフローヨガ 武井 典子 先生 ★★☆☆	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	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	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 ★★☆☆	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 ★★☆☆	9:15-10:15 (60分) ピラティス 辻川 容子 先生 ★★☆☆P
18:30-19:45 (75分) 身体を整える～Wave Yoga～ ヒトミ 先生 ★★☆☆(笑顔)	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 ★★☆☆☆☆	18:15-19:15 (60分) ピラティス 辻川容子先生 ★★☆☆P (7/9)リリース & ピラティス Sayuri 先生 ★☆☆☆☆M (7/23) pilates NANA 先生 ★★☆☆ (7/30) リフレッシュピラティス YAYOI 先生 ★☆☆☆☆	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 ★★☆☆☆☆ naomi先生	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 20:00-21:30 (90分) (7/11、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	10:30-11:45 (75分) ハタフロー 遠藤 光恵 先生 ★★☆☆	12:00-13:15 (75分) ベーシックヨガ kayo 先生 ★☆☆☆☆
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
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	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 ★★☆☆	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 ★☆☆☆☆	10:30-11:45 (75分) 7 chakra balancing yoga class mayuko先生 ★☆☆☆☆	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	12:15-13:15 (60分) 第1.3.5週 ボディメイクピラティス 菊川 由美子先生 ★★☆☆☆☆New!	10:15-11:30 (75分) 第1.3.5週 リフレッシュヨガ 図司華代 先生 ★★☆☆(笑顔)
18:15-19:15 (60分) 血流アップピラティス 朝井 順子先生 ★☆☆☆☆	18:45-20:00 (75分) アドバンスフローヨガ mami 先生 ★★☆☆☆☆	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 ★★☆☆	12:30-13:45 (75分) アライメントヨガ Natsuki 先生 ★☆☆☆☆P	11:00-12:00 (60分) 第2.4週 シェイプアップピラティス YUKO先生 ★★☆☆	13:45-15:00 (75分) 第1.3.5週 ヴィンヤサ&リストラティブヨガ ★☆☆☆☆P 第2.4週 ディープリラックスヨガ chami先生 ★☆☆☆☆M 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	
		12:30-13:45 (75分) 第2.4週 ゆっくり行うヨーガ yumi suzuki 先生 ★★☆☆P	18:00-19:00 (60分) ハタフローヨガ 姉崎 志穂 先生 ★★☆☆	18:15-19:15 (60分) アロマヨガ Maki 先生 ★★☆☆		
		18:30-19:30 (60分) ボディケアヨガ kayo 先生 ★☆☆				
		19:00-20:00 (60分) ※時間変更 第1.3.5週 ヴィオラスクールで開催 やさしいanimal flow& ゆったりストレッチ Maki先生 ★★☆☆☆☆ (マット不要です)				

★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
 (緑) ……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
 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!