

Hommachi studio Lesson Schedule

2025年 8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)  プロップスオーブナー 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 (※カポタースナもしくはエカパダシルシアーサナ までを練習している方のみ参加いただけます)
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 sachiko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 (8/13)リリース & ピラティス Sayuri 先生 ★☆☆☆☆M (8/27) pilates NANA 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 8/8, 22は【10:30〜11:45】に時間変更 ※8/15はお休みです。	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 ★★☆☆	10:45-21:00 (75分)  フローヨガ&ディープリラックス 二軒谷 宏美 先生 ★☆☆☆☆	18:30-19:30 (60分)  第1.3.5週 リフレッシュピラティス YAYOI先生 ★☆☆☆☆	20:00-21:30 (90分)  (8/1, 29) 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	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 ★★☆☆☆☆ 第2.4週 ピラティス 寺田千佳先生 ★☆☆☆☆P 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 ★★☆☆	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	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 ★☆☆☆☆ 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	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 ★★☆☆	B スタジオ	
		18:30-19:30 (60分)  ボディケアヨガ kayo 先生 ★☆☆	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 ★★☆☆		
		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)	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で確認 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。		

★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。



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!