

# Hommachi studio Lesson Schedule

# 2025年 10月

ご予約：06-6263-4141



レッスンのご予約  
予約はこちらから！



yogaviolatricolor  
Instagram フォローしてね！

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.                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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(※1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                   |
| <div>10:30-11:45 (75分) Astudio<br/>ハタヨガの基礎<br/>姉崎 志穂 先生 ★★☆☆</div> <div>11:00-12:15(75分) Bstudio<br/>第1.3.5週<br/>ヴィンヤサ&amp;リストラティブヨガ<br/>chami先生 ★☆☆☆☆P<br/>第2.4週<br/>ディープリラクسسヨガ<br/>chami先生 ★☆☆M(笑顔)<br/>マタニティの方は必ずレッスン前に<br/>講師にお声かけください</div> <div>12:15-13:30 (75分) Astudio<br/>プレピラティス&amp;<br/>ピラティス<br/>Ginger 先生 ★☆☆☆☆P<br/>マタニティの方は必ずレッスン前に<br/>講師にお声かけください<br/>ピラティス経験のあるマタニティのみOK</div> <div>18:15-19:15 (60分) Bstudio<br/>血流アップピラティス<br/>朝井 順子先生 ★☆☆☆☆(笑顔)</div> <div>18:30-19:45 (75分) Astudio<br/>身体を整える<br/>～Wave Yoga～<br/>ヒトミ 先生 ★★☆☆(笑顔)</div> <div>19:00-20:00 (60分) ヴィオラスクール<br/>第1.3.5週<br/>やさしいanimal flow&amp;<br/>ゆったりリストレッチ<br/>Maki先生 ★★☆☆☆☆(マット不要です)</div> | <div>10:30-11:45 (75分) Astudio<br/>ブロップスオープナー<br/>武井 典子先生 ★☆☆☆☆</div> <div>10:30-12:15 (105分) Bstudio<br/>アシュタンガヨガ<br/>初めてのマイソール<br/>yumi suzuki 先生 ★★☆☆☆</div> <div>12:15-13:30 (75分) Astudio<br/>ヴィンヤサフローヨガ<br/>武井 典子 先生 ★★☆☆</div> <div>18:30-19:45 (75分) Astudio<br/>第1.3.5週<br/>安眠ピラティス<br/>一瀬 智佳子 先生 ★☆☆☆☆M<br/>第2.4週<br/>代謝アップピラティス<br/>一瀬 智佳子 先生 ★☆☆☆☆</div> <div>18:45-20:00 (75分) Bstudio<br/>アドバンスフローヨガ<br/>mami 先生 ★☆☆☆☆</div> | <div>10:00-11:15 (75分) Astudio<br/>姿勢美人ピラティス<br/>Misa 先生 ★★☆☆M</div> <div>10:30-12:15 (105分) Bstudio<br/>アシュタンガヨガ<br/>初めてのマイソール<br/>yumi suzuki 先生 ★★☆☆☆</div> <div>12:30-13:45 (75分) Bstudio<br/>第2.4週<br/>ゆっくり行うヨーガ<br/>yumi suzuki 先生 ★★☆☆P</div> <div>13:45-15:00 (75分) Astudio<br/>リンパマッサージ and<br/>ピラティス<br/>一瀬 智佳子 先生 ★★☆☆M</div> <div>18:15-19:15 (60分) Astudio<br/>ピラティス<br/>辻川 容子先生 ★★☆☆P<br/>(10/8)リリース&amp;ピラティス<br/>Sayuri 先生 ★☆☆☆☆<br/>(10/22) pilates<br/>NANA 先生 ★★☆☆</div> <div>18:30-19:30 (60分) Bstudio<br/>ボディケアヨガ<br/>kayo 先生 ★☆☆M</div> <div>19:45-21:00 (75分) Astudio<br/>フローヨガ&amp;<br/>ディープリラクسس<br/>二軒谷 宏美 先生 ★☆☆☆☆</div> | <div>10:30-11:45(75分)Astudio<br/>ピラティス<br/>一瀬 智佳子 先生 ★☆☆☆☆</div> <div>10:30-11:45(75分)Bstudio<br/>7 chakra balancing<br/>yoga class<br/>mayuko先生 ★☆☆☆☆</div> <div>12:15-13:30(75分)Astudio<br/>第1.3.5週<br/>ピラティス～re-education<br/>Ginger 先生 ★☆☆☆☆P<br/>マタニティの方は必ずレッスン前に<br/>講師にお声かけください</div> <div>12:30-13:45(75分)Bstudio<br/>アライメントヨガ<br/>Natsuki 先生 ★☆☆☆☆P(笑顔)</div> <div>15:00-16:15(75分)Astudio<br/>第1.3週<br/>スッキリしなやか骨盤調整ヨガ<br/>第2.4週<br/>ハタヨガ(ベーシック)step2<br/>第5週<br/>脂肪燃焼ヨガ<br/>naomi先生 ★☆☆☆☆</div> <div>18:00-19:00(60分)Bstudio<br/>ハタフローヨガ<br/>姉崎 志穂 先生 ★☆☆</div> <div>18:30-19:30(60分)Astudio<br/>第1.3.5週<br/>リフレッシュピラティス<br/>YAYOI先生 ★☆☆☆☆</div> | <div>10:30-11:45(75分)Astudio<br/>モーニングフロー<br/>遠藤 光恵 先生 ★★☆☆</div> <div>10:30-11:45(75分)Bstudio<br/>第1.3.5週<br/>ピラティスベーシック<br/>Aki先生 ★★☆☆P<br/>マタニティの方は必ずレッスン前に<br/>講師にお声かけください</div> <div>11:00-12:00(60分)Bstudio<br/>第2.4週<br/>シェイプアップピラティス<br/>YUKO先生 ★★☆☆</div> <div>18:15-19:15(60分)Bstudio<br/>アロマヨガ<br/>Maki 先生 ★★☆☆</div> <div>18:45-20:00(75分)Astudio<br/>KOZUE Method<br/>～憧れのボディは深層筋から～<br/>木村 こずえ 先生 ★★☆☆</div> | <div>7:30-8:45(75分)ヴィオラスクール<br/>Saturday morning yoga<br/>mayuko先生 ★★☆☆</div> <div>8:30-10:00(90分)Astudio<br/>第1.3週<br/>アシュタンガヨガ<br/>マイソールまでの解剖学を<br/>加えたレクチャークラス<br/>★☆☆☆☆P<br/>第2.4.5週<br/>アシュタンガヨガ<br/>初めてのマイソール<br/>sachico先生 ★★☆☆</div> <div>10:30-11:45(75分)Astudio<br/>ハタフロー<br/>遠藤 光恵 先生 ★★☆☆</div> <div>12:15-13:15(60分)Astudio<br/>第1.3.5週<br/>ボディメイクピラティス<br/>菊川 由美子先生 ★☆☆☆☆<br/>第2.4週<br/>ピラティス<br/>寺田千佳先生 ★☆☆☆☆P</div> | <div>9:15-10:15(60分)Astudio<br/>ピラティス<br/>辻川 容子 先生 ★★☆☆P</div> <div>10:15-11:30(75分)Bstudio<br/>第1.3.5週<br/>リフレッシュヨガ<br/>図司華代 先生 ★★☆☆(笑顔)</div> <div>12:00-13:15(75分)Astudio<br/>ベーシックヨガ<br/>kayo 先生 ★☆☆☆☆M</div> |

★ゆっくり ★★程よく動く ★★★しっかり動く (鳥) …ヨガ・ピラティス未経験の方にもオススメ! (M) …マタニティの方もご参加いただけます。  
(笑顔) …体験レッスンの方にオススメ♪ (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。

## キッズヨガ ハロウィンイベント ※時間変更 10/22(水)19:00～20:30

幼小中高クラス合同にて行います。一般参加も大歓迎です。詳細は特設サイトにてご確認ください。



キッズヨガ 講師: mayuko 先生 会場: ヴィオラスクール 月謝制

■ 幼小クラス/毎週水曜日 18:30-19:45(75分) ■ 中高クラス(10/8・22) 20:00-21:30(90分)  
※10/29休講 基本は第2・4金曜日 ※講師の都合により変動がございます。

## (※1)アシュタンガマイソールについて

※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～)はLEDクラスとなります。(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。)  
※第1日曜日(7:00～)は特別クラス ※現在Sebastian先生は不在となります。帰国時期は未定です。  
※第3日曜日(7:00～)はプライマリー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)  
※オンラインのパ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パスをお持ちの方は、オンラインでもご参加可能です。