

Hommachi studio Lesson Schedule

2025年 9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)						
10:30-11:45 (75分) Astudio ハタヨガの基礎 姉崎 志穂 先生 ★★☆☆ 11:00-12:15(75分) Bstudio 第1.3.5週 ヴィンヤサ&リストラティブヨガ chami先生 ★～★★★★P 12:15-13:30 (75分) Astudio 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 18:15-19:15 (60分) Bstudio 血流アップピラティス 朝井 順子先生 ★～★★★★ 18:30-19:45 (75分) Astudio 身体を整える ～Wave Yoga～ ヒトミ 先生 ★★☆☆(笑顔) 19:00-20:00 (60分) ヴィオラスクール 第1.3.5週 やさしいanimal flow& ゆったりストレッチ Maki先生 ★★★★★(笑顔) (マット不要です)	10:30-11:45 (75分) Astudio ブロップスオープナー 武井 典子先生 ★～★★★★ 10:30-12:15 (105分) Bstudio アシュタンガヨガ 初めてのマイソール yumi suzuki 先生 ★★★★★ 12:15-13:30 (75分) Astudio ヴィンヤサフローヨガ 武井 典子 先生 ★★★★★ 18:30-19:45 (75分) Astudio 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 ★★★★★ 18:45-20:00 (75分) Bstudio アドバンスフローヨガ mami 先生 ★★～★★★★	10:00-11:15 (75分) Astudio 姿勢美人ピラティス Misa 先生 ★★☆☆M 10:30-12:15 (105分) Bstudio 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) Bstudio 第2.4週 ゆっくり行こう～ yumi suzuki 先生 ★★★★★P 13:45-15:00 (75分) Astudio リンパマッサージ and ピラティス 一瀬 智佳子 先生 ★★☆☆M 18:15-19:15 (60分) Astudio ピラティス 辻川 容子先生 ★★★★★P (9/10)リリース&ピラティス Sayuri 先生 ★～★★★★ (9/24) pilates NANA 先生 ★★☆☆ 18:30-19:30 (60分) Bstudio ボディケアヨガ kayo 先生 ★☆☆M 19:45-21:00 (75分) Astudio 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)Astudio ピラティス 一瀬 智佳子 先生 ★★～★★★★ 10:30-11:45(75分)Bstudio 7 chakra balancing yoga class mayuko先生 ★～★★★★ 12:15-13:30(75分)Astudio 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 12:30-13:45(75分)Bstudio アライメントヨガ Natsuki 先生 ★～★★★★P(笑顔) 15:00-16:15(75分)Astudio 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 ★★～★★★★ 18:00-19:00(60分)Bstudio ハタフローヨガ 姉崎 志穂 先生 ★★☆☆ 18:30-19:30(60分)Astudio 第1.3.5週 リフレッシュピラティス YAYOI先生 ★～★★★★	10:30-11:45(75分)Astudio モーニングフロー 遠藤 光恵 先生 ★★☆☆ 10:30-11:45(75分)Bstudio 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 11:00-12:00(60分)Bstudio 第2.4週 シェイプアップピラティス YUKO先生 ★★☆☆ 18:15-19:15(60分)Bstudio アロマヨガ Maki 先生 ★★☆☆ 18:45-20:00(75分)Astudio KOZUE Method ～憧れのボディは深層筋から～ 木村 こそえ 先生 ★★☆☆	7:30-8:45(75分)ヴィオラスクール Saturday morning yoga mayuko先生 ★★☆☆ 8:30-10:00(90分)Astudio 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 ★★★★★ 10:30-11:45(75分)Astudio ハタフロー 遠藤 光恵 先生 ★★☆☆ 12:15-13:15(60分)Astudio 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 13:45-15:00(75分)Astudio 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(笑顔) … 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	9:15-10:15(60分)Astudio ピラティス 辻川 容子 先生 ★★☆☆P 10:15-11:30(75分)Bstudio 第1.3.5週 リフレッシュヨガ 図司華代 先生 ★★☆☆(笑顔) 12:00-13:15(75分)Astudio ベーシックヨガ kayo 先生 ★～★★★★M

★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 講師:mayuko 先生 会場:ヴィオラスクール 月謝制 ※9月より曜日変更

■ 幼小クラス/毎週水曜日 18:30-19:45(75分)

■ 中高クラス/(9/10・24) 20:00-21:30(90分)

基本は第2・4水曜日 ※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(カポタータナもしくはエカパダシラン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。