

# Hommachi studio Lesson Schedule

# 2026年 4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)

<p>10:30-11:45 (75分) Astudio ハタヨガの基礎 姉崎 志穂先生 ★★☆☆</p> <p>11:00-12:15 (75分) Bstudio 第1.3.5週 ヴィンヤサ&amp;リストラティブヨガ chami先生 ★☆☆☆☆P 第2.4週 ディープリラクソスヨガ 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</p> <p>12:15-13:30 (75分) Astudio プレピラティス&amp;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</p> <p>18:15-19:15 (60分) Bstudio 血流アップピラティス 朝井 順子先生 ★☆☆☆☆(笑顔)</p> <p>18:30-19:45 (75分) Astudio 身体を整える ～Wave Yoga～ ヒトミ先生 ★☆☆☆☆(笑顔)</p>	<p>10:30-11:45 (75分) Astudio ブロッパスオープナー 武井 典子先生 ★☆☆☆☆</p> <p>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 ★☆☆☆☆</p> <p>12:15-13:30 (75分) Astudio ヴィンヤサフローヨガ 武井 典子先生 ★☆☆☆☆</p> <p>18:30-19:30 (60分) Astudio 季節を快適に過ごすための フローピラティス 一瀬 智佳子先生 ★☆☆☆☆</p> <p>18:45-20:00 (75分) Bstudio アドバンスフローヨガ mami先生 ★☆☆☆☆</p>	<p>10:00-11:15 (75分) Astudio 姿勢美人ピラティス Misa先生 ★☆☆☆☆M</p> <p>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 ★☆☆☆☆</p> <p>11:30-12:45 (75分) Astudio 週なかりセットヨガ RADA先生 ★☆☆☆☆P New!</p> <p>12:30-13:45 (75分) Bstudio 第2.4週 ゆっくり行うヨーガ yumi suzuki先生 ★☆☆☆☆P</p> <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</p> <p>18:15-19:15 (60分) Astudio ピラティス 辻川 容子先生 ★☆☆☆☆P</p> <p>(4/8) pilates 貞利なな先生 ★☆☆☆☆</p> <p>(4/22)リリース&amp;ピラティス Sayuri先生 ★☆☆☆☆M</p> <p>18:30-19:30 (60分) Bstudio ボディケアヨガ kayo先生 ★☆☆☆☆M</p> <p>19:45-21:00 (75分) Astudio フローヨガ&amp; ディープリラクソス 二軒谷 宏美先生 ★☆☆☆☆</p>	<p>10:30-11:45 (75分) Astudio ピラティス 一瀬 智佳子先生 ★☆☆☆☆</p> <p>10:30-11:45 (75分) Bstudio 第1週 季節のハタヨガ 第2.3.4.5週 ハタヨガ mayuko先生 ★☆☆☆☆</p> <p>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</p> <p>12:30-13:45 (75分) Bstudio アライメントヨガ Natsuki先生 ★☆☆☆☆P(笑顔)</p> <p>13:45-14:45 (60分) Astudio ピラティス 菊川 由美子先生 ★☆☆☆☆M</p> <p>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 ★☆☆☆☆</p> <p>18:00-19:15 (75分) Bstudio 第1.3.5週 ストレスケア 心身調律ヨガと瞑想 Chisa先生 ★☆☆☆☆</p> <p>第2.4週 フローミュージックヨガ Sayo先生 ★☆☆☆☆</p> <p>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 ★☆☆☆☆</p> <p>第2.4週 アライメントピラティス 植原 真由美先生 ★☆☆☆☆M New!</p>	<p>10:30-11:45 (75分) Astudio モーニングフロー Mitsue Tanaka先生 ★☆☆☆☆</p> <p>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</p> <p>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 ★☆☆☆☆</p> <p>18:15-19:15 (60分) Bstudio アロマヨガ MAKI先生 ★☆☆☆☆</p> <p>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 ★☆☆☆☆</p>	<p>7:30-8:45 (75分) ヴィオラスクール Saturday morning yoga mayuko先生 ★☆☆☆☆</p> <p>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 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 New!</p> <p>10:30-11:45 (75分) Astudio ハタフロー Mitsue Tanaka先生 ★☆☆☆☆</p> <p>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 ★☆☆☆☆</p> <p>第2.4週 ピラティス 寺田千佳先生 ★☆☆☆☆P</p>	<p>9:15-10:15 (60分) Astudio ピラティス 辻川 容子先生 ★☆☆☆☆P</p> <p>10:30-11:45 (75分) Astudio 第1.3.5週 リフレッシュヨガ 関司華代先生 ★☆☆☆☆(笑顔)</p> <p>10:30-11:30 (60分) Bstudio 第1.3週 ストレッチ&amp;ピラティス 植原 真由美先生 ★☆☆☆☆</p> <p>12:15-13:30 (75分) Astudio ベーシックヨガ kayo先生 ★☆☆☆☆M 時間変更</p>
---	---	---	---	---	---	---

★ゆっくり ★★程よく動く ★★★しっかり動く ♡…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。

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(4/8・15・22・29) 18:30-19:45(75分) ■ 中高クラス(4/8・22) 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。

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。

(※1)アシュタンガマイソールについて  
 ※土曜日及び月～木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～)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。