

# Hommachi studio Lesson Schedule 2026年7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.                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| (※1)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 start6:30～9:30 ※日曜日は9:00まで 会場：Aスタジオ                                                        |                                                                                                        |                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                            |                                                                                                                                           |                                                                    |
| 10:30-11:45 (75分) Astudio<br>ハタヨガの基礎<br>姉崎 志穂先生 ★★☆☆                                                                                                      | 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 ★～★★★☆☆                                             | 10:00-11:15 (75分) Astudio<br>姿勢美人ピラティス<br>Misa先生 ★★☆☆ M                                                    | 10:30-11:30(60分)Astudio<br>ピラティス ★★～★★★★☆☆<br>一瀬 智佳子先生<br>時間変更                                                          | 10:30-11:45(75分)Astudio<br>モーニングフロー<br>Mitsue Tanaka先生 ★★☆☆                | 7:45-9:00(75分)Bstudio<br>Saturday morning yoga<br>mayuko先生 ★★☆☆<br>時間変更                                                                   | 9:15-10:15(60分)Astudio<br>ピラティス<br>辻川 容子先生 ★★☆☆ P                  |
| 11:00-12:15(75分)Bstudio<br>第1.3.5週<br>ヴィンヤサ&リストラティブヨガ<br>chami先生 ★～★★★★ P<br>第2.4週<br>ディープリラクセスヨガ<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 | 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 ★★☆☆☆☆                           | 11:30-12:45 (75分) Astudio<br>過なかりセットヨガ<br>RADA先生 ★～★★★★ P                                                  | 12:00-13:15(75分)Astudio<br>第1.3.5週<br>アライメントヨガ<br>Natsuki先生 ★～★★★★ P (笑顔)<br>日程変更                                       |                                                                            | 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 ★～★★★★ 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 ★★☆☆ | 10:30-11:45(75分)Astudio<br>第1.3.5週<br>リフレッシュヨガ<br>関司華代先生 ★★☆☆ (笑顔) |
| 12:15-13:30 (75分) Astudio<br>プレピラティス&ピラティス<br>Ginger 先生 ★～★★★★                                                                                            | 12:15-13:30 (75分) Astudio<br>第1.3.5週<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>武井 典子先生 ★★☆☆<br>第2.4週<br>リラクセスヨガ<br>武井 典子先生 ★★☆☆ | 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                                      | 12:00-13:15(75分)Astudio<br>第2週 季節のハタヨガ ★☆☆<br>第4週 ハタヨガ<br>mayuko先生 ★～★★★★<br>日程変更                                       |                                                                            | 10:30-11:45(75分)Astudio<br>ハタフロー<br>Mitsue Tanaka先生 ★★☆☆                                                                                  | 12:15-13:30(75分)Astudio<br>ベーシックヨガ<br>kayo先生 ★～★★★★ M              |
|                                                                                                                                                           |                                                                                                        |                                                                                                            | 13:45-14:45(60分)Astudio<br>ピラティス<br>菊川 由美子先生 ★～★★★★ M                                                                   |                                                                            | 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 ★★～★★★★                                                                     |                                                                    |
|                                                                                                                                                           |                                                                                                        |                                                                                                            | 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 ★★～★★★★ | 18:15-19:15(60分)Bstudio<br>アロマヨガ<br>MAKI先生 ★★☆☆                            |                                                                                                                                           |                                                                    |
| 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)                                                                                            | 18:30-19:30 (60分) Astudio<br>季節を快適に過ごすための<br>フローピラティス<br>一瀬 智佳子先生 ★★～★★★★                              | 18:15-19:15 (60分) Astudio<br>ピラティス<br>辻川容子先生 ★★☆☆ P                                                        | 18:00-19:15(75分)Bstudio<br>第1.3.5週<br>ストレッチケア 心身調律ヨガと瞑想<br>Chisa先生 ★★☆☆                                                 | 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 ★★☆☆ |                                                                                                                                           |                                                                    |
| 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)                                                                                     | 18:30-19:45 (75分) Bstudio<br>第1.3.5週<br>アドバンスフローヨガ<br>mami先生 ★★～★★★★                                   | (7/8)リリース&ピラティス<br>Sayuri先生 ★～★★★★ M<br>(7/15) pilates<br>貞利なな先生 ★★☆☆<br>(7/29)姿勢改善ピラティス<br>西永やよい先生 ★～★★★★ | 第2.4週<br>フローミュージックヨガ<br>Sayo先生 ★★☆☆                                                                                     |                                                                            |                                                                                                                                           |                                                                    |
|                                                                                                                                                           | 18:45-19:45 (60分) Bstudio<br>第2.4週<br>ボディケアヨガ<br>kayo先生 ★☆☆ M<br>日程変更                                  | 19:30-20:45 (75分) Astudio<br>フローヨガ&<br>ディープリラクセス<br>二軒谷 宏美先生 ★～★★★★<br>時間変更                                | 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>西永やよい先生 ★～★★★★<br>第2.4週<br>アライメントピラティス<br>植原 真由美先生 ★☆☆ M           |                                                                            |                                                                                                                                           |                                                                    |

★ゆっくり ★★程よく動く ★★★しっかり動く (人) …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ください。 ※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：Bスタジオ 月謝制

■幼小クラス(7/1,8,22,29) 18:15-19:30(75分)  
基本は毎週水曜日

■中高クラス(7/8,22) 19:45-21:15(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

※土曜日及び月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。