Hommachi studio Lesson Schedule 2026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 インスタグラム 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♪ ☺ 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

月 Mon.

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 ★～★★ Ⓟ
第2.4週
ディープリラックスヨガ
chami先生 ★ Ⓜ ☺
💬 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

12：15-13：30（75分）Astudio
プレピラティス&ピラティス
Ginger 先生 ★～★★

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 ★★ ☺

火 Tue.

10：30-11：45（75分）Astudio
プ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
第1.3.5週
ヴィンヤサフローヨガ
武井 典子先生 ★★★
第2.4週
リラックスヨガ
武井 典子先生 ★★★

18：30-19：30（60分）Astudio
第1.3.5週
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
※第1.3.5週目に変更 ★★～★★★

18：30-19：45（75分）Bstudio
第1.3.5週
アドバンスフローヨガ
mami先生 ★★～★★★

18：45-19：45（60分）Bstudio
第2.4週
ボディケアヨガ
kayo先生 ★ Ⓜ

水 Wed.

10：00-11：15（75分）Astudio
姿勢美人ピラティス
Misa先生 ★★ Ⓜ

11：30-12：45（75分）Astudio
週なかリセットヨガ
RADA先生 ★～★★ Ⓟ

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 ★★ Ⓜ

18：15-19：15（60分）Astudio
ピラティス
辻川容子先生 ★★★ Ⓟ

(10/14) pilates
貞利なな先生 ★★

(10/28) リリース&ピラティス
Sayuri先生 ★～★★ Ⓜ

19：30-20：45（75分）Astudio
フローヨガ&ディープリラックス
二軒谷 宏美先生 ★～★★

木 Thu.

10:30-11:30(60分)Astudio
ピラティス ★★～★★★
一瀬 智佳子先生

12:00-13:15(75分)Astudio
第1.3.5週
アヌサラ インスパイアドヨガ
Natsuki先生 ★～★★ Ⓟ ☺

12:00-13:15(75分)Astudio
第2週 季節のハタヨガ ★
第4週 ハタヨガ
mayuko先生 ★～★★

13:45-14:45(60分)Astudio
ピラティス
菊川 由美子先生 ★～★★ Ⓜ

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 ★★～★★★

18:00-19:15(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 ★★
第2.4週
フロービートヨガ
Sayo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
西永やよい先生 ★～★★
第2.4週
アライメントピラティス
植原 真由美先生 ★ Ⓜ

金 Fri.

10：00-11：30（90分）Bstudio
アシュタンガヨガ【初めてのマイソール】 New!
yumi suzuki先生 ★★★

10:30-11:45(75分)Astudio
モーニングフロー
Mitsue Tanaka先生 ★★

12:15-13:15(60分)Astudio
ピラティスアドヴァンス New!
寺田千佳先生 ★★★

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 こずえ先生 ★★

土 Sat.

7:45-9:00(75分)Bstudio
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 ★～★★ Ⓟ
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
Mitsue Tanaka先生 ★★

12:15-13:15(60分)Astudio
第1.3.5週
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 ★★～★★ Ⓟ

日 Sun.

9:15-10:15(60分)Astudio
ピラティス
辻川 容子先生 ★★ Ⓟ

10:30-11:45(75分)Astudio
第1.3.5週
リフレッシュヨガ ★★ ☺
図司華代先生

12:15-13:30(75分)Astudio
ベーシックヨガ
kayo先生 ★～★★ Ⓜ

★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♪ Ⓜ…マタニティの方もご参加いただけます。
☺…体験レッスンの方にオススメ♫ Ⓟ…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き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：Bスタジオ 月謝制

■幼小クラス 18:15-19:30(75分) 基本は毎週水曜日

■中高クラス(10/7・21) 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ア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。