

Hommachi studio Lesson Schedule

A studio

2020年 3月分

ご予約：06-6263-4141

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♪ **M** **P** マタニティさんが参加（条件あり）できるクラスもあります。

A 月 Mon.	A 火 Tue.	A 水 Wed.	A 木 Thu.	A 金 Fri.	A 土 Sat.	A 日 Sun.
<p>毎週日曜日～金曜日 アシュタンガマイソール 講師：セバスチャン先生、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 ※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。 ※第2.4.5金曜日と第1日曜日は、レッドクラスとなります。(7:00～9:30)</p>						
<p>10:30-11:45 (75分) ヨガの基礎 小笠原千裕先生 ★★P</p> <p>12:15-13:30 (75分) スタビリティ& フロー ピラティス Ginger先生 ★★</p> <p>18:30-19:45 (75分) コンディショニング ☆ピラティス Misa先生 ★★～★★★★M</p>	<p>10:30-11:45 (75分) ハタヨガ (ベーシック) step2 武井 典子先生 ★★</p> <p>12:15-14:00 (105分) シバナダヨガ Basic 武井 典子先生 ★★</p> <p>14:30-15:45 (75分) ヴィンヤサヨガ 中級 Sandra先生 ★★ ※3月3日・10日・17日・24日は休講</p> <p>18:30-19:45 (75分) 第1.3.5週目 リンパマッサージ & ピラティス P 第2.4週目 デトックスフロー ピラティス 一瀬 智佳子先生 ★★</p> <p>20:00-21:00 (60分) Detox vinyasa yoga aya先生 ★★</p>	<p>10:30-12:30 (120分) アシュタンガヨガ 初めてのマイソール ※最終週はレッドクラス yumi suzuki先生 ★★</p> <p>3月4日のみ sachico先生</p> <p>14:00-15:15 (75分) リンパマッサージ & ピラティス 一瀬 智佳子先生 ★P</p> <p>15:30-16:45 (75分) ピラティス 一瀬 智佳子先生 ★★P</p> <p>17:00-18:15 (75分) 3月25日のみ しなやかボディメイク ピラティス ※経験者(中級レベル以上)向け ※体験レッスン受講不可 辻川 容子先生 ★★</p> <p>18:30-19:45 (75分) ピラティス 辻川 容子先生 ★★P</p> <p>20:00-21:00 (60分) ピラティスフロースタイル 辻川 容子先生 ★★</p>	<p>10:30-11:45 (75分) ピラティス 一瀬 智佳子先生 ★★P</p> <p>18:30-19:45 (75分) ハタヨガ (ベーシック) step1～2 姉崎 志穂先生 ★★</p> <p>3月12日・19日・26日のみ SAYA先生</p> <p>19:55-21:10 (75分) ジヴァムクティヨガ china先生 ★★</p>	<p>10:30-11:45 (75分) モーニングフロー 遠藤 光恵先生 ★★</p> <p>13:30-14:45 (75分) 第1.3.5週 姿勢美人ピラティス Misa先生 ★★</p> <p>18:30-19:45 (75分) ハタヨガ (ベーシック) step2 セバスチャン先生 ★★</p> <p>3月6日・13日のみ camila先生</p> <p>18:30-19:45 (75分) キッズヨガ (月謝制) mayuko先生 ヴィオラスクールで開催</p> <p>20:00-21:30 (90分) アシュタンガヨガ レッドクラス セバスチャン先生 ★★</p> <p>3月6日・13日のみ camila先生</p>	<p>7:45-9:00 (75分) ヴィオラスクールで開催 Saturday morning yoga mayuko先生 ★★</p> <p>※3月14日のみ Bスタジオで開催 ※3月21日のみ休講</p> <p>9:00-10:30 (90分) アシュタンガヨガ 初めてのマイソール sachico先生 ★★</p> <p>3月21日のみ 8:30-10:00に時間変更 yumi suzuki先生</p> <p>11:00-12:15 (75分) ハタフロー 遠藤 光恵先生 ★★</p> <p>12:40-13:55 (75分) ストレッチピラティス 植原 真由美先生 ★★</p> <p>14:15-15:30 (75分) スローヴィンヤサヨガ YUMI先生 ★★</p>	<p>第1日曜 7:00～8:30 アシュタンガマイソール レッドクラス (フルプライマリー) 8:45～ カンファレンス(セバスチャンのお話し)</p> <p>第3日曜 6:30～8:00 セカンドレッド (*エカパーダシルシャアーサナまでを 練習している方のみ参加いただけます) 8:10～9:30 プライマリーレッド</p> <p>9:30-10:45 (75分) モーニングフロー 二軒谷 宏美先生 ★★</p> <p>11:00-12:15 (75分) ピラティス 辻川 容子先生 ★★P</p> <p>12:45-14:00 (75分) はじめてのアシュタンガヨガ (レッドクラス) 中村 広子先生 ★★</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 ...ついているクラスは、マタニティの方もご参加いただけます。
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。

※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。

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。

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♪ **M** **P** マタニティさんが参加（条件あり）できるクラスもあります。

B 月 Mon.	B 火 Tue.	B 水 Wed.	B 木 Thu.	B 金 Fri.	B 土 Sat.	B 日 Sun.
<p>毎週日曜日～金曜日 アシュタンガマイソール 講師：セバスチャン先生、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 ※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。 ※第2.4.5金曜日と第1日曜日は、レッドクラスとなります。(7:00～9:30)</p> <p>11:00～12:00 (60分) 毎週月曜日 FTPピラティスインストラクター 資格取得コース 体験付き説明会</p> <p>18:45-20:00 (75分) 第2.4週 Wave Yoga ～NYスタイル～ Yoo先生 ★★</p>	<p>10:30-12:30 (120分) アシュタンガヨガ 初めてのマイソール yumi suzuki 先生 ★★</p> <p>3月3日のみ 中村広子 先生</p> <p>18:20-19:50 (90分) 陰ヨガ natsumi 先生 ★</p>	<p>10:30-11:45 (75分) ヴィンヤサヨガ セバスチャン 先生 ★★</p> <p>3月4日・18日のみ camila 先生 ※3月11日は休講</p> <p>13:00～14:15 (75分) 第2.4週 yumi suzuki先生 スペシャルレッスン ハタヨガ ～ゆっくりクラス～ yumi suzuki 先生 ★</p> <p>18:30-19:45 (75分) ヴィンヤサヨガ mayuko 先生 ★★</p> <p>20:00-21:15 (75分) 第1.3.5週目 KOZUE Method ～憧れのボディは 深層筋から～ 木村 こずえ 先生 ★★</p>	<p>12:45-14:00 (75分) New! 身体を整えるヨガ reiko 先生 ★～★★ M ※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>15:30-16:45 (75分) 第1.3.5週 ハタヨガ (ベーシック) step2 ★★</p> <p>第2.4週 スッキリしなやか 骨盤調整ヨガ naomi 先生 ★</p> <p>19:00-20:15 (75分) ヴィンヤサ & リストラティブヨガ YUMI 先生 ★★</p>	<p>※第2.4.5金曜日は、レッドクラス (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。)</p> <p>18:30-19:45 (75分) キッズヨガ (月謝制) mayuko 先生 ヴィオラスクールで開催</p> <p>18:45-20:00 (75分) 美活ヨガ mikalino先生 ★★</p>	<p>7:45-9:00 (75分) ヴィオラスクールで開催 Saturday morning yoga mayuko先生 ★★</p> <p>※3月14日のみ Bスタジオで開催 ※3月21日のみ休講</p> <p>毎週土曜日開催(90分) 全米ヨガアライアンス ヨガインストラクター資格取得コース プチレッスン付き無料説明会</p> <p>11:00-12:30 (90分) 関西最大級の外ヨガ 4月-11月の第3or4週目開催 お外deヨガ LOHAS YOGA 関西で活躍する講師をゲストに 迎えて開催! (参加無料) 会場：難波宮跡公園 その他 詳しくはHPで!</p>	<p>第1日曜 7:00～8:30 アシュタンガマイソール レッドクラス (フルプライマリー) 8:45～ カンファレンス(セバスチャンのお話し)</p> <p>第3日曜 6:30～8:00 セカンドレッド (※エカバーダシルシャアサナまでを 練習している方のみ参加いただけます) 8:10～9:30 プライマリーレッド</p> <p>13:00-14:15 (75分) アロマフローヨガ kayo 先生 ★★</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♪
 …ついているクラスは、マタニティの方もご参加いただけます。
 …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。

※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。

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。



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♪ **M** **P** マタニティさんが参加（条件あり）できるクラスもあります。

A 月 Mon.	A 火 Tue.	A 水 Wed.	A 木 Thu.	A 金 Fri.	A 土 Sat.	A 日 Sun.
<p>毎週日曜日～金曜日 アシュタンガマイソール 講師：セバスチャン先生、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 ※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。 ※第2.4.5金曜日と第1日曜日は、レッドクラスとなります。(7:00～9:30)</p>						
<p>10:30-11:45 (75分) ヨガの基礎 小笠原千裕先生 ★★MP</p> <p>12:15-13:30 (75分) スタビリティ& フローピラティス Ginger先生 ★★</p> <p>18:30-19:45 (75分) コンディショニング ☆ピラティス Misa先生 ★★～★★★★M</p>	<p>10:30-11:45 (75分) ハタヨガ(ベーシック) step2 武井典子先生 ★★</p> <p>12:15-14:00 (105分) シバナダヨガ Basic 武井典子先生 ★★</p> <p>14:30-15:45 (75分) ヴィンヤサヨガ Sandra先生 ★★</p> <p>18:30-19:45 (75分) 第1.3.5週目 リンパマッサージ &ピラティス 第2.4週目 デトックスフロー ピラティス 一瀬智佳子先生 ★★</p> <p>20:00-21:00 (60分) Detox vinyasa yoga aya先生 ★★</p>	<p>10:30-12:30 (120分) アシュタンガヨガ 初めてのマイソール ※最終週はレッドクラス yumi suzuki先生 ★★</p> <p>14:00-15:15 (75分) リンパマッサージ &ピラティス 一瀬智佳子先生 ★P</p> <p>15:30-16:45 (75分) ピラティス 一瀬智佳子先生 ★★MP</p> <p>17:00-18:15 (75分) 4月22日のみ しなやかボディメイク ピラティス ※経験者(中級レベル以上)向け ※体験レッスン受講不可 辻川容子先生 ★★</p> <p>18:30-19:45 (75分) ピラティス 辻川容子先生 ★★MP</p> <p>20:00-21:00 (60分) ピラティスフロースタイル 辻川容子先生 ★★</p>	<p>10:30-11:45 (75分) ピラティス 一瀬智佳子先生 ★★P</p> <p>18:30-19:45 (75分) ハタヨガ(ベーシック) step1～2 姉崎志穂先生 ★★</p> <p>4月2日のみ SAYA先生</p> <p>19:55-21:10 (75分) ジヴァムクティヨガ china先生 ★★</p>	<p>※第2.4.5金曜日は、レッドクラス (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。)</p> <p>10:30-11:45 (75分) モーニングフロー 遠藤光恵先生 ★★</p> <p>13:30-14:45 (75分) 第1.3.5週 姿勢美人ピラティス Misa先生 ★★</p> <p>18:30-19:45 (75分) ハタヨガ(ベーシック) step2 セバスチャン先生 ★★</p> <p>18:30-19:45 (75分) キッズヨガ(月謝制) mayuko先生 ヴィオラスクールで開催</p> <p>20:00-21:30 (90分) アシュタンガヨガ レッドクラス セバスチャン先生 ★★</p>	<p>7:45-9:00 (75分) ヴィオラスクールで開催 Saturday morning yoga mayuko先生 ★★</p> <p>9:00-10:30 (120分) アシュタンガヨガ 初めてのマイソール sachico先生 ★★</p> <p>4月4日、4月18日のみ 8:30-10:00に時間変更 yumi suzuki先生</p> <p>11:00-12:15 (75分) ハタフロー 遠藤光恵先生 ★★</p> <p>12:40-13:55 (75分) ストレッチピラティス 植原真由美先生 ★★</p> <p>14:15-15:30 (75分) アライメントヨガ YUMI先生 ★★</p>	<p>第1日曜 7:00～8:30 アシュタンガマイソール レッドクラス(フルプライマリー) 8:45～ カンファレンス(セバスチャンのお話し)</p> <p>第3日曜 6:30～8:00 セカンドレッド (※エカパーダシルシャアサナまでを 練習している方のみ参加いただけます) 8:10～9:30 プライマリーレッド</p> <p>9:30-10:45 (75分) モーニングフロー 二軒谷宏美先生 ★★</p> <p>11:00-12:15 (75分) ピラティス 辻川容子先生 ★★P</p> <p>12:45-14:00 (75分) はじめてのアシュタンガヨガ (レッドクラス) 中村広子先生 ★★</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 …ついているクラスは、マタニティの方もご参加いただけます。
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。

※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。

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。

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♪ **M** **P** マタニティさんが参加（条件あり）できるクラスもあります。

B 月 Mon.	B 火 Tue.	B 水 Wed.	B 木 Thu.	B 金 Fri.	B 土 Sat.	B 日 Sun.
<p>毎週日曜日～金曜日 アシュタンガマイソール 講師：セバスチャン先生、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 ※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。 ※第2.4.5金曜日と第1日曜日は、レッドクラスとなります。(7:00～9:30)</p>						
<p>11:00～12:00 (60分) 毎週月曜日 FTPピラティスインストラクター 資格取得コース 体験付き説明会</p> <p>18:45-20:00 (75分) 第2.4週 Wave Yoga ～NYスタイル～ Yoo先生 ★★☆☆</p>	<p>10:30-12:30 (120分) アシュタンガヨガ 初めてのマイソール yumi suzuki 先生 ★★☆☆</p> <p>18:20-19:50 (90分) 陰ヨガ natsumi 先生 ★☆☆</p>	<p>10:30-11:45 (75分) ヴィンヤサヨガ セバスチャン 先生 ★★☆☆</p> <p>13:00～14:15 (75分) 第2.4週 yumi suzuki先生 スペシャルレッスン ハタヨガ ～ゆっくりクラス～ yumi suzuki 先生 ★☆☆ M</p> <p>18:30-19:45 (75分) ヴィンヤサヨガ mayuko 先生 ★★☆☆</p> <p>20:00-21:15 (75分) 第1.3.5週目 KOZUE Method ～憧れのボディは 深層筋から～ 木村 こずえ 先生 ★★☆☆</p>	<p>12:45-14:00 (75分) 身体を整えるヨガ reiko 先生 ★☆☆ M ※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>15:30-16:45 (75分) 第1.3.5週 ハタヨガ (ベーシック) step2 ★☆☆</p> <p>第2.4週 スッキリしなやか 骨盤調整ヨガ naomi 先生 ★☆☆</p> <p>19:00-20:15 (75分) ヴィンヤサ & リストラティブヨガ YUMI 先生 ★★☆☆</p>	<p>※第2.4.5金曜日は、レッドクラス (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。)</p> <p>18:30-19:45 (75分) キッズヨガ (月謝制) mayuko 先生 ヴィオラスクールで開催</p> <p>18:45-20:00 (75分) 美活ヨガ mikalino先生 ★★☆☆</p>	<p>7:45-9:00 (75分) ヴィオラスクールで開催 Saturday morning yoga mayuko先生 ★★☆☆</p> <p>毎週土曜日開催(90分) 全米ヨガアライアンス ヨガインストラクター資格取得コース プチレッスン付き無料説明会</p> <p>毎週土曜日開催(60分) FTPピラティスインストラクター 資格取得コース プチレッスン付き無料説明会</p>	<p>第1日曜 7:00～8:30 アシュタンガマイソール レッドクラス (フルプライマリー) 8:45～ カンファレンス(セバスチャンのお話し)</p> <p>第3日曜 6:30～8:00 セカンドレッド (※エカバーダシルシャア～サナまでを 練習している方のみ参加いただけます) 8:10～9:30 プライマリーレッド</p> <p>13:00-14:15 (75分) アロマフローヨガ kayo 先生 ★★☆☆</p> <p>11:00-12:30 (90分) 関西最大級の外ヨガ 4月-11月の第3or4週目開催 お外deヨガ LOHAS YOGA 関西で活躍する講師をゲストに 迎えて開催！(参加無料) 会場：難波宮跡公園 その他 詳しくはHPで！</p>



詳細・ご予約
◀◀コチラ



詳細・ご予約
◀◀コチラ

★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…ついているクラスは、マタニティの方もご参加いただけます。
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。

※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。



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。