

# Hommachi studio Lesson Schedule

# 2020年 12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。

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ
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。※毎週金曜日と第1,3日曜日は、レッドクラスとなります。 ※オンラインのバ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バスをお持ちの方は、オンラインでもご参加可能です。				(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1,3,5金曜日:6:30〜 ■第2,4金曜日:7:00〜		■第1日曜 7:00〜 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)  ■第3日曜 7:00〜 プライマリーレッド〜セカンドレッド (※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いただけます)
10:30-11:45 (75分) ハタヨガの基礎 姉崎志穂先生 ★★★	10:30-11:45 (75分) ハタヨガ(ベーシック) step2 武井典子先生 ★★★	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 ★★★★★	10:30-11:45 (75分) ピラティス 一瀬智佳子先生 ★★★P	10:30-11:45 (75分) モーニングフロー 遠藤光恵先生 ★★★	7:45-9:00 (75分) ヴィオラスクールで開催 Saturday morning yoga mayuko先生 ★★★	
12:15-13:30 (75分) スタビリティ& フローピラティス Ginger先生 ★★	12:15-13:30 (75分) ハタヨガ(ベーシック) step2 武井典子先生 ★★★	13:30-14:45 (75分) リンパマッサージ&ピラティス 一瀬智佳子先生 ★P	18:30-19:45 (75分) ハタヨガ(ベーシック) step1〜2 姉崎志穂先生 ★★★	18:30-19:45 (75分) ハタヨガ(ベーシック) step2 セバスチャン先生 ★★	8:30-10:00 (90分) アシュタンガヨガ 初めてのマイソール sachico先生 ★★★	9:00-10:00 (60分) ヴィンヤサヨガ YUMI先生 ★★★
18:00-19:15 (75分) ハタフロー 姉崎志穂先生 ★★★	12:30-13:45 (75分) (12/1,8,15,22のみ) ハタヨガ(ベーシック) step2 武井典子先生 ★★★	15:15-16:30 (75分) ピラティス 一瀬智佳子先生 ★★★	B スタジオ		10:30-11:45 (75分) ハタフロー 遠藤光恵先生 ★★★	10:45-12:00 (75分) ピラティス 辻川容子先生 ★★★P
B スタジオ	14:15-15:30 (75分) ヴィンヤサヨガ Sandra先生 ★★	18:30-19:45 (75分) ピラティス 辻川容子先生 ★★★★★P	11:00-12:15 (75分) 経絡ヨガ 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	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	12:15-13:30 (75分) ストレッチピラティス 植原真由美先生 ★★★	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 ★★★★★
	18:30-19:45 (75分) 第1,3,5週 リンパマッサージ&ピラティス P 第2,4週 デトックスフローピラティス 一瀬智佳子先生 ★★	18:45-20:00 (75分) ヴィンヤサヨガ mayuko先生 ★★★★★ ヴィオラスクールで開催	14:30-15:45 (75分) 第2,4週 スッキリしなやか骨盤調整ヨガ ★ 第1,3,5週 ハタヨガ(ベーシック)step2 naomi先生 ★★	B スタジオ	18:45-20:00 (75分) 第2,4週 Nightピラティス Relax&Refresh -コンディショニングボール- Ginger先生 ★★	14:30-15:45 (75分) アロマフローヨガ kayo先生 ★★★
	B スタジオ	B スタジオ	19:00-20:15 (75分) slow flow china先生 ★~★★★★	18:45-20:00 (75分) 第1,3,5週 ヴィンヤサ&リストラティブ YUMI先生	B スタジオ	B スタジオ
	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 ★★★★★	12:45-14:00 (75分) ※時間変更 第2,4週のみ ハタヨガ〜ゆっくりクラス〜 yumi suzuki先生 ★★P				
	19:30-20:30 (60分) New! アロマヨガ masako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♪  
 ...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。