

Hommachi studio Lesson Schedule

2021年 10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
<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、LED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。</p>				<p>■6:30～プライマリーLED (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) ハタヨガの基礎 姉崎志穂先生 ★★★</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>18:00-19:15(75分) ハタフロー 姉崎志穂先生 ★★★</p>	<p>10:30-11:45(75分) ハタヨガ(ベーシック) step2 武井典子先生 ★★★ ※10/26のみ sebastian 先生に変更</p> <p>12:15-13:30(75分) ハタヨガ(ベーシック) step2 武井典子先生 ★★★ ※10/26のみ sebastian 先生に変更</p> <p>14:15-15:30(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 リンパマッサージ&ピラティス 第2.4週 デトックスフローピラティス 一瀬智佳子先生 ★★</p> <p>B スタジオ</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>13:30-14:45(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</p> <p>18:45-20:00(75分) New! ホイールヨガ Ayako 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>13:30-14:45(75分) 第2.4週 ハタヨガ～ゆっくりクラス～ yumi suzuki 先生 ★★P</p> <p>B スタジオ</p> <p>12:45-14:00(75分) 第2.4週 ハタヨガ～ゆっくりクラス～ yumi suzuki 先生 ★★P</p>	<p>10:30-11:45(75分) ピラティス 一瀬智佳子先生 ★★P</p> <p>15:00-16:15(75分) 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>18:30-19:45(75分) ハタヨガ(ベーシック) step1~2 姉崎志穂先生 ★★</p> <p>B スタジオ</p> <p>10:30-11:45(75分) 第1.3.5週 季節のハタヨガ mayuko 先生 ★~★★★★</p> <p>18:45-20:00(75分) 筋膜リリース&ピラティス 植原真由美先生 ★★</p>	<p>10:30-11:45(75分) モーニングフロー 遠藤光恵先生 ★★</p> <p>18:30-19:45(75分) ハタヨガ(ベーシック) step2 sebastian 先生 ★★</p> <p>※10/1休講</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>20:15-21:15(60分) New! ※10/22～スタート KOZUE Method ～憧れのボディは 深層筋から～ 木村こずえ先生 ★★</p> <p>B スタジオ</p> <p>18:45-20:00(75分) 第1.3.5週 リストラティブヨガ YUMI先生 ★</p> <p>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 ★★</p>	<p>7:30-8:45(75分) ヴィオラスクールで開催 Saturday morning yoga mayuko先生 ★★★</p> <p>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 ★★</p> <p>10:30-11:45(75分) ハタフロー 遠藤光恵先生 ★★</p> <p>※10/9休講</p> <p>10:30-11:45(75分) (10/9) 筋膜リリース&ピラティス 植原真由美先生 ★★</p> <p>12:15-13:30(75分) ストレッチピラティス 植原真由美先生 ★★</p> <p>B スタジオ</p>	<p>■第1日曜 7:00～ アシュタンガマイソール プライマリーLED 8:45～ カンパレンス(セバスチャンのお話し)</p> <p>■第3日曜 7:00～ 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いただけます)</p> <p>9:00-10:00(60分) ヴィンヤサヨガ YUMI先生 ★★</p> <p>10:45-12:00(75分) ピラティス 辻川容子先生 ★★P</p> <p>12:45-14:00(75分) New! (10/31) ホイールヨガ Ayako 先生 ★~★★★★</p> <p>14:30-15:45(75分) アロマフローヨガ kayo 先生 ★★</p> <p>※10/24,31のみBスタジオ</p> <p>B スタジオ</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。

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。

NEW!



yogaviolatricolor Youtubeチャンネル
 インスタグラム フォローしてね!
 登録してね!