

# Hommachi studio Lesson Schedule

# 2021年 4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。				(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〜 カンパレンス(セバスチャンのお話し)
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 ★★☆☆	7:30-8:45 (75分) ヴィオラスクールで開催 Saturday morning yoga mayuko先生 ★★☆☆	■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ァ ーサナまでを練習している方のみ参加いただけます)
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	13:15-14:30 (75分) 4月〜時間変更 経絡ヨガ reiko 先生 ★~★★★★M	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 ★★☆☆	14:15-15:30 (75分) ヴィンヤサヨガ Sandra 先生 ★★☆☆	15:15-16:30 (75分) ピラティス 一瀬 智佳子 先生 ★★☆☆	15:00-16:15 (75分) 4月〜時間変更 第1.3.5週 ハタヨガ(ベーシック)step2 naomi 先生 ★★☆☆	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	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	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ
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 ★★☆☆	18:30-19:45 (75分) ピラティス 辻川 容子 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) step1〜2 姉崎 志穂 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 ★★☆☆	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 ★★☆☆
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 ★★★★★	18:45-20:00 (75分) ハタ&ヴィンヤサヨガ in seasonal aroma masako 先生 ★★☆☆	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	18:45-20:00 (75分) 筋膜リリース&ピラティス 植原 真由美 先生 ★★☆☆	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 ★★☆☆	14:30-15:45 (75分) アロマフローヨガ 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♪  
**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。