

Hommachi studio Lesson Schedule

2021年 8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。</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 ★★☆☆</p> <p>12:15-13:30 (75分) ハタヨガ(ベーシック) step2 武井 典子 先生 ★★☆☆</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 ※最終週はレッドクラス yumi suzuki 先生 ★★☆☆☆</p> <p>18:45-20:00 (75分) リリースヨガ Ayako 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</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>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> <p>15:15-16:30 (75分) ピラティス 一瀬 智佳子 先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:45 (75分) ピラティス 辻川 容子 先生 ★★☆☆☆ ※女性のみのクラス</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>10:30-11:45 (75分) ピラティス 一瀬 智佳子 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>13:15-14:30 (75分) 経絡ヨガ reiko 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</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>18:45-20:00 (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 セバスチャン 先生 ★★☆☆</p> <p>18:30-19:45 (75分) (8/6.20.27のみ) キッズヨガ(月謝制) mayuko 先生 ヴィオラスクールで開催</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>9:30〜10:45 (75分) (8/14のみ) キッズヨガ(月謝制) mayuko 先生 ヴィオラスクールで開催</p> <p>10:30-11:45 (75分) ハタフロー 遠藤 光恵 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〜 カンファレンス(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ヤ 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>12:45-14:00 (75分) New! 第1.3.5週 陰陽ヨガ(ヴィンヤサと陰ヨガ) Miyuki先生 ★☆☆☆☆</p> <p>14:30-15:45 (75分) アロマフローヨガ kayo 先生 ★★☆☆</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♪
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。

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。

