

# Hommachi studio Lesson Schedule

# 2022年 1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。※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。				■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。)		■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)
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LED～セカンドLED (※カポターサナもしくはエカバダシルシア ーサナまでを練習している方のみ参加いただけ ます)
12:15-13:30 (75分) プレピラティス& ピラティス Ginger 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	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 sebastian 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 ★★☆☆	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		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	10:30-11:45 (75分) 第1.3.5週 季節のハタヨガ mayuko先生 ★～★★★★M	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) (1/16) ホイールヨガ Ayako 先生 ★～★★★★M
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 ★★★★★	20:15-21:15 (60分) KOZUE Method ～憧れのボディは 深層筋から～ 木村 こずえ 先生 ★★☆☆	B スタジオ		14:30-15:45 (75分) ※1/9～開催スタジオ変更 アロマフローヨガ kayo 先生 ★★☆☆
B スタジオ		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	15:00-16:15 (75分) 第1.3週 スッキリ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 ★★～★★★★	18:45-20:00 (75分) Nightピラティス Relax&Refresh -コンディショニングボール- Ginger 先生 ★★☆☆	B スタジオ	
B スタジオ		18:45-20:00 (75分) ホイールヨガ Ayako 先生 ★～★★★★	18:45-20:00 (75分) 筋膜リリース&ピラティス 植原 真由美 先生 ★★☆☆	B スタジオ		

★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 P …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。

**NEW!**



yogaviolatricolor Youtubeチャンネル  
Instagram フォローしてね! Youtubeチャンネル登録してね!