

# Hommachi studio Lesson Schedule

# 2022年 9月分

ご予約：06-6263-4141

※8月～10月中旬までSebastian先生はスペインに帰国するため、レッスンは休みとなります。  
ご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、ご了承下さいませ。

**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。)		
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 ※レッスン内容変更 ★★☆☆☆☆	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)
12:15-13:30 (75分) プレピラティス& ピラティス Ginger 先生 ★～★★★★M	12:15～14:00 (105分) シヴァナンダヨガBasic 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 ※レッスン内容変更 ★★☆☆M	18:30-19:45 (75分) ハタヨガ(ベーシック) step1～2 姉崎 志穂 先生 ★★☆☆	18:15-19:30 (75分) 夜のアシュタンガヨガ (9/2) Chihiro 先生 ★★★★★P	8:30-10:00 (90分) 第1.3週 アシュタンガヨガ ～マイソールまでの ステップクラス～ ★～★★★★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)
18:00-19:15 (75分) ハタフロー 姉崎 志穂 先生 ★★☆☆	18:30-19:45 (75分) 第1.3.5週 安眠ピラティス 一瀬 智佳子 先生 ★～★★★★M	15:15-16:30 (75分) ピラティス 一瀬 智佳子 先生 ※レッスン内容変更 ★★～★★★★☆	B スタジオ		第2.4週 アシュタンガヨガ 初めてのマイソール sachico先生 ★★☆☆	9:00-10:15 (75分) 第1.3.5週 陰陽ヨガ natsumi先生 ★★☆☆
B スタジオ		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(座学無し) mayuko先生	(9/16)のみ パワーヴィンヤサヨガ 武井 典子先生 ★★☆☆	10:30-11:45 (75分) ハタフロー 遠藤 光恵 先生 ★★☆☆	第2.4週 心をコントロールする呼吸瞑想 池元 真弓先生 ★☆☆M
B スタジオ		20:15-21:30 (75分) フローヨガ& ディープリラククス 二軒谷 宏美 先生 ★～★★★★	第2.4週 季節のハタヨガ(座学有り) mayuko先生 ★～★★★★	(9/30)のみ リンパマッサージ&ピラティス 一瀬 智佳子 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 ★★☆☆	10:45-12:00 (75分) ピラティス 辻川 容子 先生 ★★☆☆P
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 ★★★★★	15:00-16:15 (75分) 第1.3週 スッキリしなやか骨盤調整ヨガ ★☆☆	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	9:45-11:00 (75分) ハタフロー 遠藤 光恵 先生 ★★☆☆	12:30-13:45 (75分) 第1.2.4.5週 経絡ヨガ reiko 先生 ★～★★★★M
B スタジオ		19:00-20:15 (75分) 呼吸ヨガ Yoco 先生 ★～★★★★P	第2.4週 ハタヨガ(ベーシック)step2 ★☆☆	B スタジオ	12:15-13:30 (75分) ストレッチピラティス 植原 真由美 先生 ★★☆☆	8:30-9:45 (75分) (9/11, 9/25) ヨガトレーニング Chihiro 先生 ★★～★★★★P
B スタジオ		10:00-11:15 (75分) <b>New!</b> 姿勢美人ピラティス Misa 先生 ★★☆☆M	第5週 脂肪燃焼ヨガ naomi 先生 ★★～★★★★	9:45-11:00 (75分) ピラティスベーシック YUKI 先生 ★～★★★★M	18:45-20:00 (75分) 第1.3.5週 KOZUE Method ～憧れのボディは深層筋から～ 木村 こずえ 先生 ★★☆☆	12:00-13:15 (75分) ベーシックヨガ kayo 先生 ★～★★★★
B スタジオ		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	18:45-20:00 (75分) 筋膜リリース&ピラティス 植原 真由美 先生 ★★☆☆	18:45-20:00 (75分) 第1.3.5週 KOZUE Method ～憧れのボディは深層筋から～ 木村 こずえ 先生 ★★☆☆	18:45-19:45 (60分) 第2.4週 プレピラティス Ginger 先生 ★～★★★★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。



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!