

# Hommachi studio Lesson Schedule

# 2022年11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 ※土曜日及び月～木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。				■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～ カンファレンス(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 ★★～★★★★	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です)
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) シンヴァナンダヨガ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 ★★M	18:30-19:45 (75分) ハタヨガ(ベーシック) step1～2 姉崎 志穂 先生 ★★	18:30-19:45 (75分) ヴィンヤサヨガ sebastian 先生 ★★～★★★★	8:30-10:00 (90分) 第1.3週 アシュタンガヨガ マイソールまでの解剖学を 加えたレクチャークラス ★～★★★★P	9:00-10:15 (75分) 第1.3.5週 陰陽ヨガ natsumi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	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 ★★～★★★★	B スタジオ		第2.4.5週 アシュタンガヨガ 初めてのマイソール sachico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 ★
18:00-19:15 (75分) ハタフロー 姉崎 志穂 先生 ★★	第2.4週 代謝アップピラティス 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(座学無し) mayuko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				第2.4週 季節のハタヨガ(座学有り) mayuko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 ★★	12:30-13:45 (75分) 第1.2.4.5週 経絡ヨガ reiko 先生 ★～★★★★M
10:00-11:15 (75分) マインドフルネス陰ヨガ Chris 先生 (英語のみのクラス) ★★M	B スタジオ				10:30-11:45 (75分) ハタフロー 遠藤 光恵 先生 ★★	12:00-13:15 (75分) ベーシックヨガ kayo 先生 ★～★★★★
10:00-11:15 (75分) マインドフルネス陰ヨガ Chris 先生 (英語のみのクラス) ★★M	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 ★★★★★	B スタジオ		15:00-16:15 (75分) 第1.3週 スッキリしなやか骨盤調整ヨガ ★	18:45-19:45 (60分) 第2.4週 プレピラティス Ginger 先生 ★～★★★★P	8:30-9:45 (75分) (11/6, 11/20) ヨガトレーニング Chihiro 先生 ★★～★★★★P
19:00～20:15 (75分) Breath Flow Yoga Yoco 先生 ★★～★★★★P	20:15-21:30 (75分) フローヨガ& ディープリラックス 二軒谷 宏美 先生 ★～★★★★	B スタジオ		第1.3週 スッキリしなやか骨盤調整ヨガ ★	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 こそえ 先生 ★★	12:00-13:15 (75分) ベーシックヨガ kayo 先生 ★～★★★★
10:00-11:15 (75分) マインドフルネス陰ヨガ Chris 先生 (英語のみのクラス) ★★M	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 ★★★★★	10:00-11:15 (75分) 姿勢美人ピラティス Misa 先生 ★★M	10:30-11:45 (75分) 第2.4週 ハタヨガ(ベーシック)step2 ★★	18:45-20:00 (75分) 筋膜リリース&ピラティス 植原 真由美 先生 ★★	10:30-11:45 (75分) ハタフロー 遠藤 光恵 先生 ★★	12:00-13:15 (75分) ベーシックヨガ kayo 先生 ★～★★★★
19:00～20:15 (75分) Breath Flow Yoga Yoco 先生 ★★～★★★★P	19:45-21:00 (75分) 陰ヨガ ～with クリスタルボール～ Chris 先生 (英語のみのクラス) ★★M	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	第5週 脂肪燃焼ヨガ naomi 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 ★★	10:30-11:45 (75分) ハタフロー 遠藤 光恵 先生 ★★	12:00-13:15 (75分) ベーシックヨガ 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。

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。




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!