

# Hommachi studio Lesson Schedule

# 2023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<br>※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。<br>※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。 |   |  |  | ■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～<br>アシュタンガマイソール<br>プライマリーLED<br>8:45～<br>カンパレンス(セバスチャンのお話し)           |
| 10:30-11:45 (75分)<br>ハタヨガの基礎<br>姉崎 志穂 先生 ★★☆☆  | 10:30-11:45 (75分)<br>ハタヨガ(ベーシック) step2<br>武井 典子先生 ★★☆☆              | 10:30-12:30 (120分)<br>アシュタンガヨガ<br>初めてのマイソール<br>※最終週はレッドクラス<br>yumi suzuki 先生 ★★★★★ | 10:30-11:45 (75分)<br>ピラティス<br>一瀬 智佳子 先生 ★★☆☆☆☆               | 10:30-11:45 (75分)<br>モーニングフロー<br>遠藤 光恵 先生 ★★☆☆                    | 7:30-8:45 (75分)<br>ヴィオラスクールで開催<br>Saturday morning yoga<br>mayuko先生 ★★☆☆         | ■第3日曜 7:00～<br>プライマリーLED～セカンドLED<br>(※カポターサナもしくはエカパ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)<br>プレピラティス&<br>ピラティス<br>Ginger 先生 ★☆☆☆☆M   | 12:15-14:00 (105分)<br>シヴァナンダヨガBasic<br>武井 典子先生 ★★☆☆                 | 13:45-15:00 (75分) ※時間変更<br>リンパマッサージ and<br>ピラティス<br>一瀬 智佳子 先生 ★★☆☆M                | 18:30-19:45 (75分)<br>ハタヨガ(ベーシック)<br>step1～2<br>姉崎 志穂 先生 ★★☆☆ | 18:30-19:45 (75分)<br>ヴィンヤサヨガ<br>camila 先生 (英語のみのクラス)<br>★★☆☆☆☆P   | 8:30-10:00 (90分)<br>第1.3週<br>アシュタンガヨガ<br>マイソールまでの解剖学を<br>加えたレクチャークラス<br>★☆☆☆☆P   | 9:00-10:15 (75分)<br>第1.3.5週<br>陰陽ヨガ<br>natsumi先生 ★★☆☆                            |
| 18:00-19:15 (75分)<br>ハタフロー<br>姉崎 志穂 先生 ★★☆☆  | 18:30-19:45 (75分)<br>第1.3.5週<br>安眠ピラティス<br>一瀬 智佳子 先生 ★☆☆☆☆M         | 18:30-19:45 (75分)<br>ピラティス<br>辻川 容子 先生 ★★★★★P                                      | B スタジオ   |   | 第2.4.5週<br>アシュタンガヨガ<br>初めてのマイソール<br>sachico先生 ★★☆☆                               | 第2.4週<br>心をコントロールする呼吸瞑想<br>池元 真弓先生 ★☆☆M  |
| B スタジオ   |   | 10:00-11:15 (75分)<br>姿勢美人ピラティス<br>Misa 先生 ★★☆☆M                                    | 10:30-11:45 (75分)<br>第1.3.5週<br>季節のハタヨガ(座学無し)<br>mayuko先生    | 18:30-19:45 (75分)<br>キッズヨガ(月謝制)<br>mayuko先生<br>ヴィオラスクールで開催        | 10:30-11:45 (75分)<br>ハタフロー<br>遠藤 光恵 先生 ★★☆☆                                      | 10:45-12:00 (75分)<br>ピラティス<br>辻川 容子 先生 ★★☆☆P                                     |
| B スタジオ   |   | 12:45-14:00 (75分)<br>第2.4週<br>ハタヨガ～ゆっくりクラス～<br>yumi suzuki 先生 ★★☆☆P                | 15:00-16:15 (75分)<br>第1.3週<br>スッキリしなやか骨盤調整ヨガ<br>★☆☆          | B スタジオ  |  | 12:15-13:30 (75分)<br>ストレッチピラティス<br>植原 真由美 先生 ★★☆☆                                |
| 10:00-11:15 (75分)<br>マインドフルネス陰ヨガ<br>Chris 先生 (英語のみのクラス)<br>★☆☆M  | 10:30-12:30 (120分)<br>アシュタンガヨガ<br>初めてのマイソール<br>yumi suzuki 先生 ★★★★★ | 19:45-21:00 (75分) ※時間変更<br>フローヨガ&<br>ディープリラックス<br>二軒谷 宏美 先生 ★☆☆☆☆                  | 第2.4週<br>ハタヨガ(ベーシック)step2<br>★☆☆                             | 9:45-11:00 (75分)<br>ピラティスベーシック<br>YUKI 先生 ★☆☆☆☆M                  | B スタジオ   |  |
| B スタジオ   |   | 18:45-20:00 (75分)<br>アドバンスフローヨガ<br>mami 先生 ★★☆☆☆☆                                  | 第5週<br>脂肪燃焼ヨガ<br>naomi 先生 ★★☆☆☆☆                             | 18:45-20:00 (75分)<br>筋膜リリース&ピラティス<br>植原 真由美 先生 ★★☆☆               | 18:45-20:00 (75分)<br>第1.3.5週<br>KOZUE Method<br>～憧れのボディは深層筋から～<br>木村 こそえ 先生 ★★☆☆ | 8:30-9:45 (75分)<br>(4/2, 4/23)<br>ヨガトレーニング<br>Chihiro 先生 ★★☆☆☆☆P                 |
| B スタジオ   |   |  | 18:45-20:00 (75分)<br>筋膜リリース&ピラティス<br>植原 真由美 先生 ★★☆☆          | 18:45-19:45 (60分)<br>第2.4週<br>プレピラティス<br>Ginger 先生 ★☆☆☆☆P         | 12:00-13:15 (75分)<br>ベーシックヨガ<br>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で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  
Instagram フォローしてね! Youtubeチャンネル登録してね!