

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♪ 😊 体験レッスンの方も楽しんで動かしていただけます♪

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:Camila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。</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) プレピラティス& ピラティス Ginger 先生 ★☆☆☆P ※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 ※ピラティス経験のあるマタニティのみOK</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>12:15-14:00 (105分) シヴァナンダヨガBasic 武井 典子 先生 ★★☆☆</p> <p>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 第2.4週 代謝アップピラティス 一瀬 智佳子 先生 ★☆☆☆M</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>13:45-15:00 (75分) リンパマッサージ and ピラティス 一瀬 智佳子 先生 ★★☆☆M</p> <p>18:30-19:45 (75分) ピラティス 辻川 容子 先生 ★★☆☆P</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(座学無し)</p> <p>第2.4週 季節のハタヨガ(座学有り) mayuko 先生 ★☆☆☆</p> <p>12:15-13:30 (75分) アライメントヨガ Natsuki 先生 ★☆☆☆P😊</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 ★☆☆</p> <p>第2.4週 ハタヨガ(ベーシック)step2 ★☆☆</p> <p>第5週 脂肪燃焼ヨガ naomi 先生 ★☆☆☆☆</p> <p>18:30-19:45 (75分) 呼吸を深めるピラティス mari 先生 ★☆☆☆M😊</p>	<p>■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。)</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) ヴィンヤサヨガ camila 先生 (英語のみのクラス) ★☆☆☆☆</p> <p>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</p> <p>B スタジオ</p> <p>10:00-11:15 (75分) ピラティスベーシック YUKI 先生 ★☆☆☆M</p> <p>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 ★★☆☆</p> <p>18:45-19:45 (60分) 第2.4週 プレピラティス Ginger 先生 ★☆☆☆☆M ※経験なしのマタニティもOK</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) 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 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 ★★☆☆</p> <p>10:30-11:45 (75分) ハタフロー 遠藤 光恵 先生 ★★☆☆</p> <p>SPECIAL! 12:15-13:30 (75分) 毎月、様々なインストラクターが テーマに沿った特別レッスンを 開催♪ 詳細はHP or 特別レッスンチラシ をチェック★★★</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 (※カボタナサナもしくはエカハダシルシアーサナ までを練習している方のみ参加いただけます)</p> <p>9:15-10:15 (60分) ピラティス 辻川 容子 先生 ★★☆☆P</p> <p>11:15-12:15 (60分) 美調整☆ピラティス ASU 先生 ★☆☆☆😊</p> <p>B スタジオ</p> <p>8:30-9:45 (75分) (9/3) ヨガトレーニング Chihiro 先生 ★☆☆☆☆P</p> <p>9:00-10:15 (75分) 第2.4週 陰陽フローヨガ クリス・スー 先生 ★★☆☆</p> <p>10:15-11:30 (75分) 第1.3.5週 リフレッシュヨガ 図司華代 先生 ★★☆☆😊</p> <p>12:00-13:15 (75分) ベーシックヨガ kayo 先生 ★☆☆☆☆</p>

★ゆっくり ★★程よく動く ★★★しっかり動く
😊…体験レッスンの方も楽しんで動かしていただけるレッスン
🌿…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
インスタグラム フォローしてね!



Youtubeチャンネル
登録してね!