

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♪ (笑顔) 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
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。				■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。)		7:30-8:45 (75分) ヴィオラスクールで開催 Saturday morning yoga mayuko先生 ★★★
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 ★★	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) ■第3日曜 7:00〜 プライマリーLED〜セカンドLED (※カボタ〜サナもしくはエカハダシルシア〜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 ★~★★★★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	12:15-14:00 (105分) シヴァナンダヨガBasic 武井 典子先生 ★★	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	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 camila先生 (英語のみのクラス) ★★~★★★★	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 ★★	9:15-10:15 (60分) ピラティス 辻川 容子先生 ★★P
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	18:15-19:15 (60分) ピラティス 辻川 容子先生 ★★P	B スタジオ		10:30-11:45 (75分) 第1.3.5週 キッズヨガ(月謝制) mayuko先生 ヴィオラスクールで開催	11:15-12:15 (60分) (10/1のみ12:00-13:00) 美調整☆ピラティス ASU先生 ★~★★★(笑顔)
B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ		B スタジオ	B スタジオ
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	18:00-19:15 (75分) ハタフロー 姉崎 志穂先生 ★★	19:45-21:00 (75分) フローヨガ& ディープリラックス 二軒谷 宏美先生 ★~★★★★	10:30-11:45 (75分) 第1.3.5週 季節のハタヨガ(座学無し)	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	12:15-13:30 (75分) SPECIAL! 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★★	12:00-13:15 (75分) ベーシックヨガ kayo先生 ★~★★★★
18:30-19:45 (75分) New! 身体を整える〜Wave Yoga〜 ヒトミ先生 ★★	18:30-19:45 (75分) 第2.4週 代謝アップピラティス 一瀬 智佳子先生 ★★~★★★★	15:00-16:15 (75分) スッキリしなやか骨盤調整ヨガ 第2.4週 ハタヨガ(ベーシック)step2 ★★	12:15-13:30 (75分) アライメントヨガ Natsuki先生 ★~★★★★P(笑顔)	10:00-11:15 (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 こそえ先生 ★★	9:00-10:15 (75分) 第2.4週 陰陽フローヨガ クリス・スー先生 ★★
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 ★★★★★	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	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 ★~★★★★M ※経験なしのマタニティもOK	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 ★★(笑顔)	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 ★★(笑顔)
18:30-19:45 (75分) 身体を整える〜Wave Yoga〜 ヒトミ先生 ★★	18:45-20:00 (75分) アドバンスフローヨガ mami先生 ★★~★★★★	18:30-19:30 (60分) ボディメイクヨガ ~お腹・ウエスト シェイプ!編~ ★★★★★(笑顔)	18:30-19:30 (60分) 呼吸を深めるピラティス mari先生 ★~★★★★M(笑顔)	12:00-13:15 (75分) ベーシックヨガ kayo先生 ★~★★★★	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 ★★(笑顔)	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
 (笑顔) ...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
 (ハート) ...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
Instagram フォローしてね!



Youtubeチャンネル
登録してね!