



今月のクラステーマ / 自律神経を整える



月 火 水 木 金 土 日

		1 18:45~20:00 ★ハタヨガベーシック Maiko 20:30~21:45 ハタヨガフロー 西畑亜美	2 18:45~20:15 マインドフルネスフロー &メディテーション 中島正明 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	3 18:45~20:00 ハタヨガ ～股関節と体幹強化～ 佐久間涼子 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	4 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 佐久間涼子 19:30~20:45 シュリハートヨガ 出口眞喜子	5 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 佐久間涼子	
6 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	7 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	8 18:45~20:00 ★ハタヨガベーシック Maiko 20:30~21:45 ハタヨガフロー 西畑亜美	9 18:45~20:15 マインドフルネスフロー &メディテーション 中島正明 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	10 18:45~20:00 ハタヨガ ～股関節と体幹強化～ 佐久間涼子 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	11 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 佐久間涼子 19:30~20:45 シュリハートヨガ 出口眞喜子	12 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 佐久間涼子	
13 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	14 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	15 18:45~20:00 ★ハタヨガベーシック Maiko 20:30~21:45 ハタヨガフロー 西畑亜美	16 19:00~20:15 ★アシュタンガ イントロダクション Sayaka 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	17 18:45~20:00 ハタフロー 磯部佳世子 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	18 7:00~8:10 ★背骨を動かす ハタフロー 山瀬よしみ 19:30~20:45 シュリハートヨガ 出口眞喜子	19 8:00~9:10 ★モーニング ヴィンヤサ &リストラティブ 片野瑛子	
20 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	21 19:00~20:30 ★ハタフロー 磯部佳世子	22 18:45~20:00 ★ハタヨガベーシック Maiko 20:30~21:45 ハタヨガフロー 西畑亜美	23 19:00~20:15 ★アシュタンガ イントロダクション Sayaka 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	24 18:45~20:00 ハタヨガ ～股関節と体幹強化～ 佐久間涼子 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	25 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 佐久間涼子 19:30~20:45 シュリハートヨガ 出口眞喜子	26 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 佐久間涼子	
27 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	28 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	29 18:45~20:00 ★ハタヨガベーシック Maiko 20:30~21:45 ハタヨガフロー 西畑亜美	30 18:45~20:15 マインドフルネスフロー &メディテーション 中島正明 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie				

人気ヨガウェアが最大 70%off の大セールを祐天寺店にて開催！
ヨガマットも全品 10%off! 絶対お得な 2 日間。
開催時間は、10 時～ 16 時。お待ちしております♪

●赤字の時間は特別代行クラスです。 ※すべてのクラスが予約不要、体験可能です。 ※★印はヨガ初心者にお薦めのクラスです。



Follow us on Instagram!
ohanasmile_yoga

オハナスマイル ヨガスタジオ
祐天寺店 クラススケジュール
TEL 03-6825-6007 / WEB ohanasmile.jp
急な代行・休講情報は、WEBサイト・Facebook・Twitter・メルマガでお知らせします。



今月のクラステーマ / 自律神経を整える



月 火 水 木 金 土 日

		1 19:00~20:30 アナトミック・ サンサルテーション Ranko	2 19:00~20:10 ★チャクラヨガ Tara 20:30~21:45 ★リリースヨガ 長又みほ	3 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	4 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★アクティブヨガ 浅野佑介	5 8:00~9:10 ★朝のリフレッシュ ヨガ 藤田歩美	
6 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	7 19:15~20:30 パワーヨガ 西浦莉紗	8 19:00~20:30 アナトミック・ ボディコントロール ヨガ 岩見真衣	9 19:00~20:10 ★チャクラヨガ Tara 20:30~21:45 ★リリースヨガ 長又みほ	10 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	11 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★アクティブヨガ 浅野佑介	12 8:00~9:10 ★朝のリフレッシュ ヨガ 藤田歩美	
13 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	14 19:15~20:30 ヴィンヤサフロー& リラクゼーション 鈴木伸枝	15 19:00~20:30 アナトミック・ ワークアウト 大和田礼子	16 19:00~21:00 ★チャクラヨガ &One yoga with Aroma スペシャル コラボレーション Tara & Erica	17 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	18 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★肩甲骨ヨガ® Yumi	19 8:00~9:10 ★朝のリフレッシュ ヨガ 藤田歩美	
20 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	21 19:15~20:30 パワーヨガ 西浦莉紗	22 19:00~20:30 アナトミック・ ボディコントロール ヨガ 岩見真衣	23 19:00~20:10 ★チャクラヨガ Tara 20:30~21:45 ★リリースヨガ 長又みほ	24 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	25 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★アクティブヨガ 浅野佑介	26 8:00~9:10 ★朝のリフレッシュ ヨガ 藤田歩美	
27 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	28 19:15~20:30 パワーヨガ 西浦莉紗	29 19:00~20:30 アナトミック・ ワークアウト 大和田礼子	30 19:00~20:10 ★チャクラヨガ Tara 20:30~21:45 ★リリースヨガ 長又みほ				

チャクラヨガ & One yoga with Aroma
コラボレーションスペシャルクラス開催！
11月16日(木) 19時～21時
身体調整を中心としたヨガポーズで身体を整え、アロマを使用した
リラクゼーションで心もリラックスすることで自律神経を整えましょう。

●赤字の時間は特別代行クラスです。 ※すべてのクラスが予約不要、体験可能です。 ※★印はヨガ初心者にお薦めのクラスです。



毎週水曜
アナトミックヨガ
絶賛開催中!

オハナスマイル ヨガスタジオ
駒沢大学店 クラススケジュール
TEL 03-5779-6383 / WEB ohanasmile.jp
急な代行・休講情報は、WEBサイト・Facebook・Twitter・メルマガでお知らせします。