



今月のクラステーマ /

ゆるめる



YUTENJI

月 火 水 木 金 土 日

			1 18:45~20:15 マインドフルネスフロ &メディテーション 中島正明 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	2 18:45~20:00 ★ヴィンヤサフロ 磯沙緒里 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	3 7:00~8:10 ★ヴィンヤサ& リストラティブ 「フリージングフロ」 片野瑛子 19:30~20:45 シュリハートヨガ 出口眞喜子	4 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ
5 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	6 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	7 18:45~20:00 ★ハタヨガベーシック Maiko 20:30~21:45 ★ヴィンヤサ& おやすみ リストラティブ 片野瑛子	8 18:45~20:15 マインドフルネスフロ &メディテーション 中島正明 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	9 18:45~20:00 ★ヴィンヤサフロ 磯沙緒里 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	10 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 西畑亜美 19:30~20:45 シュリハートヨガ 出口眞喜子	11 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ
12 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	13 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	14 18:45~20:00 ★ハタヨガベーシック Maiko 20:30~21:45 ハタヨガフロ 西畑亜美	15 18:45~20:15 マインドフルネスフロ &メディテーション 中島正明 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	16 18:45~20:00 ★ヴィンヤサフロ 磯沙緒里 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	17 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 西畑亜美 19:30~20:45 シュリハートヨガ 出口眞喜子	18 8:00~9:10 ★ヴィンヤサ& リストラティブ 「フリージングフロ」 片野瑛子
19 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	20 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	21 18:45~20:00 ★ハタヨガベーシック Maiko 20:30~21:45 ハタヨガフロ 西畑亜美	22 18:45~20:15 ★安眠を誘う リストラティブヨガ 川原朋子 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	23 18:45~20:00 ★ヴィンヤサフロ 磯沙緒里 20:30~21:45 Yogicarts セラピューティック フロ Yasu-PAPA	24 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 西畑亜美 19:30~20:45 シュリハートヨガ 出口眞喜子	25 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ
26 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	27 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	28 18:45~20:00 ★ハタヨガベーシック Maiko 20:30~21:45 ハタヨガフロ 西畑亜美				

まだまだ寒い日が続く、肩や首、背中が力んでこたえていませんか？
上手に「ゆるめる」ことをヨガで体感してください。自然と心もほっこりゆるゆるになりますよ。



予約不要！
体験可能！

Vinyasa Flow

ヴィンヤサフロー

毎週金曜 18:45~20:00 祐天寺店
講師：磯沙緒里

●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 /

ゆるめる



KOMAZAWA

月 火 水 木 金 土 日

			1 19:00~20:10 ★やさしい チャクラヨガ Tara 20:30~21:45 ★リリースヨガ 長又みほ	2 19:15~20:45 ★ハタヨガ 磯部佳世子	3 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	4 8:00~9:10 ★朝のリフレッシュ ヨガ 藤田歩美
5 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	6 19:15~20:30 パワーヨガ 西浦莉紗	7 19:00~20:30 アナトミック・ サンサルテーション Ranko	8 19:00~20:10 ★やさしい チャクラヨガ Tara 20:30~21:45 ★リリースヨガ 長又みほ	9 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	10 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	11 8:00~9:10 ★ハタヨガ ボディチューニング 山瀬よしみ
12 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	13 19:15~20:30 パワーヨガ 西浦莉紗	14 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	15 19:00~20:10 ★やさしい チャクラヨガ Tara 20:30~21:45 ★リリースヨガ 長又みほ	16 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	17 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	18 8:00~9:10 ★朝のリフレッシュ ヨガ 藤田歩美
19 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	20 19:15~20:30 パワーヨガ 西浦莉紗	21 19:00~20:30 アナトミック・ ワークアウト 大和田礼子	22 19:00~20:10 ★やさしい チャクラヨガ Tara 20:30~21:45 ★リリースヨガ 長又みほ	23 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	24 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	25 8:00~9:10 ★朝のリフレッシュ ヨガ 藤田歩美
26 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	27 19:15~20:30 パワーヨガ 西浦莉紗	28 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	<div data-bbox="1612 975 2112 1165" data-label="Complex-Block"> <p>毎週水曜 アナトミックヨガ 絶賛開催中！</p>  </div>			

●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。



日本最大級のヨガウェアオンラインショップ
東京ヨガウェア 2.0
https://www.tokyo-yogawear.jp/
スタジオショップでも販売しております！

https://www.facebook.com/ohanasmileyogastudio/



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。