



今月のクラステーマ /
グラウンディング



月 火 水 木 金 土 日



ヨガ初心者歓迎月間♡

初めてオハナスマイルをご利用の方は

なんと初回500円！3回2,000円！

2 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい！ ハタヨガ Maiko	3 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	4 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	5 18:45~20:15 ★ヴィンヤサ& リストラティブ 片野瑛子 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	6 18:45~20:00 ★ヴィンヤサフロー 磯沙緒里 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	7 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	8 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ	1 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ
9 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい！ ハタヨガ Maiko	10 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	11 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	12 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	13 18:45~20:00 ★ヴィンヤサフロー 磯沙緒里 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	14 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	15 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ	
16 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい！ ハタヨガ Maiko	17 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	18 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	19 18:45~20:15 ★根づいて広がる 「パワーヨガ」 鈴木伸枝 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	20 18:45~20:00 ★ヴィンヤサフロー 磯沙緒里 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	21 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	22 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ	
23 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい！ ハタヨガ Maiko	24 19:00~20:30 ★ハタヨガ 〜心と体の チューニング〜 山瀬よしみ	25 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	26 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	27 18:45~20:00 ★ヴィンヤサフロー 磯沙緒里 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	28 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	29 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ	
30 18:45~20:00 ★ヴィンヤサ& リストラティブ 片野瑛子 20:30~21:45 ★One yoga with Aroma Erica							



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！

●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 /
グラウンディング



月 火 水 木 金 土 日



ヨガ初心者歓迎月間♡

初めてオハナスマイルをご利用の方は

なんと初回500円！3回2,000円！

2 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	3 19:15~20:30 パワーヨガ 西浦莉紗	4 19:00~20:30 アナトミック・ サンサルテーション Ranko	5 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	6 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	7 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	8 8:00~9:10 ★朝のリフレッシュ ヨガ 藤田歩美	1 8:00~9:10 ★朝のリフレッシュ ヨガ 藤田歩美
9 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	10 19:15~20:30 パワーヨガ 西浦莉紗	11 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	12 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	13 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	14 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★ハタヨガ 磯部佳世子	15 8:00~9:10 ★朝のリフレッシュ ヨガ 藤田歩美	
16 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	17 19:15~20:30 パワーヨガ 西浦莉紗	18 19:00~20:30 アナトミック・ ワークアウト 大和田礼子	19 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	20 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	21 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	22 8:00~9:10 ★朝のリフレッシュ ヨガ 藤田歩美	
23 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	24 19:15~20:30 パワーヨガ 西浦莉紗	25 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	26 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	27 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	28 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	29 8:00~9:10 ★朝のリフレッシュ ヨガ 藤田歩美	
30 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ							



●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。

<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。