



今月のクラステーマ /
翼をさずかる



月 火 水 木 金 土 日

今月の推し
クラス!

肩甲骨
ヨガ®

ある調査では3人に2人が「肩こり」に悩んでいるそうです。肩こり・首こりの解消には、ヨガが最適です。肩甲骨周りをほくして心身ともに翼をさずかりましょう!

1 18:45~20:00 ★ウィンヤサ& リストラティブ 片野瑛子 20:30~21:45 ★シヨルター オープンフロ 磯部佳世子	2 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	3 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ	4 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	5 19:00~20:30 ★チャクラヨガ 〜カラー瞑想 スペシャル〜 Tara	6 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	7 18:45~20:15 ★Happy Shoulder Flow 山下恵 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	8 18:45~20:00 ★ウィンヤサ& リストラティブ 片野瑛子 20:30~21:45 ★夜の陰ヨガ 高橋淳子	9 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	10 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ	11 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	12 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	13 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	14 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	15 18:45~20:00 ★ウィンヤサ& リストラティブ 片野瑛子 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	16 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 西畑亜美 19:30~20:45 ★One yoga with Aroma Erica	17 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ	18 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	19 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	20 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	21 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	22 18:45~20:00 ★ウィンヤサ& リストラティブ 片野瑛子 20:30~21:45 ★夜の陰ヨガ 高橋淳子	23 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	24 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ	25 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	26 19:00~20:30 ★翼を休める リストラティブヨガ 川原朋子	27 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	28 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	29 18:45~20:00 ★ウィンヤサ& リストラティブ 片野瑛子 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	30 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
--	---	-----------------------------------	--	---	---	--	---	---	------------------------------------	---	--------------------------------------	--	--	---	---	------------------------------------	---	--------------------------------------	--	--	--	--	------------------------------------	---	--	--	--	---	--

「ウィンヤサ&リストラティブ」 片野瑛子
土台となる下半身やコアの筋肉達の力強さを目覚めさせながら、その土台の上に自分らしい軸を積み立てあげ、マットの上で流れるようにアーサナ(ポーズ)を楽しんでみます。動きを重ねる度に熱くなる身体を、呼吸をする度に訪れる静けさとクリアなマインドで見つめていきます。



●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。



今月のクラステーマ /
翼をさずかる



月 火 水 木 金 土 日

毎週水曜
アナトミックヨガ
絶賛開催中!



1 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	2 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★翼を休める リストラティブヨガ 川原朋子	3 8:00~9:10 ★朝のリフレッシュ ヨガ 藤田歩美	4 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	5 19:15~20:30 パワーヨガ 西浦莉紗	6 19:00~20:30 アナトミック・ サンサルテーション Ranko	7 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	8 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	9 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★肩甲骨ヨガ 胸を開いて心身 ともにスッキリ Yumi	10 8:00~9:10 ★朝のリフレッシュ ヨガ 藤田歩美	11 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	12 19:15~20:30 パワーヨガ 西浦莉紗	13 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	14 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	15 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	16 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★肩甲骨ヨガ 胸を開いて心身 ともにスッキリ Yumi	17 8:00~9:10 ★朝のリフレッシュ ヨガ 藤田歩美	18 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	19 ★スタジオメンテ ナンスのため お休みさせて いただきます。	20 19:00~20:30 アナトミック・ ワークアウト 大和田礼子	21 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	22 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	23 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★One yoga with Aroma Erica	24 8:00~9:10 ★朝のリフレッシュ ヨガ 藤田歩美	25 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	26 19:15~20:30 パワーヨガ 西浦莉紗	27 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	28 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	29 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	30 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
-------------------------------------	--	---	---	-----------------------------------	---	---	-------------------------------------	---	--	--	------------------------------------	---	--	--------------------------------------	--	--	--	---	---	--	--------------------------------------	--	--	--	------------------------------------	---	--	--------------------------------------	--



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。



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。