



今月のクラステーマ / 巡りのよい身体



月 火 水 木 金 土 日

1 18:45~20:00 ★ハタヨガ 磯部佳世子 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	2 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	3 18:45~20:00 ★リラククスフロー x リストラティブヨガ 西畑亜美 20:30~21:45 ハタヨガフロー 西畑亜美	4 18:45~20:15 ★イージーフロー Sayaka 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	5 18:45~20:00 ★ヴィンヤサ& リストラティブ 片野瑛子 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	6 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 出口真喜子	7 8:00~9:10 ★朝のからだ 巡りヨガ 石田ゆい
8 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	9 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	10 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	11 18:45~20:15 マインドフルネス &メディテーション 中島正明 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	12 18:45~20:00 ★ヴィンヤサ& リストラティブ 片野瑛子 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	13 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 西畑亜美 19:30~20:45 ★肩甲骨ヨガ ~肩周リ血行促進~ Yumi	14 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ
15 18:45~20:00 ★秋の陰ヨガ- Maiko 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	16 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	17 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	18 18:45~20:15 ★イージーフロー Sayaka 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	19 18:45~20:00 ★ヴィンヤサ& リストラティブ 片野瑛子 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	20 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 出口真喜子	21 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ
22 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	23 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	24 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	25 18:45~20:15 ★イージーフロー Sayaka 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	26 18:45~20:00 ★ヴィンヤサ& リストラティブ 片野瑛子 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	27 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 出口真喜子	28 8:00~9:10 ★リラククス モーニングフロー 西畑亜美
29 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	30 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	31 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				

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 / 巡りのよい身体



月 火 水 木 金 土 日

1 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	2 19:15~20:30 ★デトックス &リラククス 鈴木伸枝	3 19:00~20:30 ★アナトミック・ リカバリ・メソッド さかたのりこ	4 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	5 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	6 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★One yoga with Aroma Erica	7 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 片野瑛子
8 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	9 19:15~20:30 ★デトックス &リラククス 鈴木伸枝	10 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	11 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	12 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	13 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	14 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 片野瑛子
15 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	16 19:15~20:30 ★巡りの良いヨガ ハタフロー 山瀬よしみ	17 19:00~20:30 アナトミック・ ワークアウト 大和田礼子	18 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	19 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	20 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	21 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 片野瑛子
22 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	23 19:15~20:30 ★デトックス &リラククス 鈴木伸枝	24 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	25 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	26 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	27 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	28 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 片野瑛子
29 19:00~20:30 ★ハタヨガ 磯部佳世子	30 19:15~20:30 ★デトックス &リラククス 鈴木伸枝	31 19:00~20:30 ★ハタヨガ 磯部佳世子				

<10月より NEW クラススタート>
 ■鈴木伸枝先生による
 「デトックス&リラククス」
 毎週火曜 19:15~20:30
 駒沢大学スタジオにて開催!



●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。