



今月のクラステーマ /

# 呼吸を深める



月 火 水 木 金 土 日



「**ヴィンヤサ&リストラティブ**」  
呼吸と動きを連動させながら  
進んでいくヨガクラスです。  
(毎週金曜日祐天寺スタジオ)

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 ★アーユルヨガ 福田真理	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 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	8 18:45~20:00 ★ヴィンヤサ& リストラティブ 片野瑛子 20:30~21:45 ★ヨガクックアーツ Ryu	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 出口真喜子	10 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ
11 18:45~20:00 ★特別クラス Maiko 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 ★呼吸と共に動く マインドフルネスフロー Chie 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	15 18:45~20:00 ★ヴィンヤサ& リストラティブ 片野瑛子 20:30~21:45 ★ヨガクックアーツ Ryu	16 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 西畑亜美 19:30~20:45 シュリハートヨガ 出口真喜子	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 ★ヴィンヤサ& リストラティブ 片野瑛子	19 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	20 18:45~20:00 ★筋膜リリースヨガ 西畑亜美 20:30~21:45 ハタヨガフロー 西畑亜美	21 18:45~20:15 ★呼吸と共に動く マインドフルネスフロー Chie 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	22 18:45~20:00 ★ハタヨガ ~リラックス~ 高橋淳子 20:30~21:45 ★ヨガクックアーツ Ryu	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 出口真喜子	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 ★準備中 準備中	26 19:00~20:30 ★呼吸を深める ハートオブヨガ 川原朋子	27 18:45~20:00 ★筋膜リリースヨガ 西畑亜美 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ー &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 ★準備中 準備中 20:30~21:45 ★ヨガクックアーツ 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 出口真喜子	31 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ

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。



**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 /

# 呼吸を深める



月 火 水 木 金 土 日



毎週水曜  
**アナトミックヨガ**  
絶賛開催中!

4 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	5 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝	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 ★やさしい夜ヨガ 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 ★アクティブヨガ 浅野佑介	10 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 鈴木伸枝
11 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	12 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝	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 ★やさしい夜ヨガ 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 ★アクティブヨガ 浅野佑介	17 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 片野瑛子
18 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	19 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝	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 ★やさしい夜ヨガ 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 ★アクティブヨガ 浅野佑介	24 8:00~9:10 ★準備中 準備中
25 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	26 19:15~20:45 ★準備中 準備中	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 ★やさしい夜ヨガ 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	31 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 片野瑛子

★アナトミックヨガとは、ヨガ解剖学に基づいたヨガメソッドです★

じっくりと丁寧にポーズをとっていくことで集中が高まり、体幹強化の効果があります。  
自分の身体の可動域にまだ伸びしろがあることに気づくことができ、自分を褒めてあげたいなる  
クラスでもあります。今年こそ身体を改造したい! 鍛えたい! ヨガの効果を実感したい! という  
方ぜひぜひご参加ください!

●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。

