



今月のクラステーマ /  
**デトックス**



YUTENJI

月	火	水	木	金	土	日
					1 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	2 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ
3 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	4 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	5 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	6 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	7 18:45~20:00 ★夜のリセットヨガ 石田ゆい 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	8 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 西畑亜美 19:30~20:45 イージーフロー sayaka	9 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ
10 10:00~11:15 ハタヨガ 佐久間涼子 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	11 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	12 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	13 18:45~20:15 ★デトックスのための ハートヨガ 川原朋子 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie	14 18:45~20:00 ★デトックスのための リストラティブヨガ 川原朋子 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	15 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	16 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ
17 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	18 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	19 18:45~20:00 ★ハタヨガベーシック Maiko 20:30~21:45 Yin yoga Maiko	20 10:00~11:15 ハタヨガ 佐久間涼子 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	21 18:45~20:00 ★ヴィンヤサ& リストラティブ 片野瑛子 20:30~21:45 ★美しく年を重ねる デトックスヨガ 長又みほ	22 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	23 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ
24 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	25 19:00~20:30 ASANA MANDALAフロー 柳本和也	26 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	27 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	28 18:45~20:00 ★One yoga with Aroma Erica 20:30~21:45 ★イージーフロー sayaka	29 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	30 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ



今月のクラステーマ /  
**デトックス**



KOMAZAWA

月	火	水	木	金	土	日
					1 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★チャクラカラー 瞑想ヨガ Tara	2 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 片野瑛子
3 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	4 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝	5 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子	6 19:15~20:45 ★やさしい夜ヨガ &瞑想 Tara	7 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	8 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★筋膜リリースヨガ 西畑亜美	9 8:00~9:10 ★One Yoga With Aroma Erica
10 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	11 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝	12 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子	13 19:15~20:45 ★やさしい夜ヨガ &瞑想 Tara	14 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	15 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	16 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ 身体強化Version Tara
17 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	18 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝	19 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子	20 19:15~20:45 ★やさしい夜ヨガ &瞑想 Tara	21 19:15~20:45 ★ハタヨガ 高橋淳子	22 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★ヴィンヤサ& リストラティブ 片野瑛子	23 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 片野瑛子
24 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	25 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝	26 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子	27 19:15~20:45 ★やさしい夜ヨガ &瞑想 Tara	28 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	29 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	30 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 片野瑛子

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。

★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く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。

