



今月のクラステーマ /
夏の疲れをとる



月 火 水 木 金 土 日

<p>今月のオススメ! 「肩甲骨ヨガ」 肩甲骨周りの動きを無理なく滑らかにしていくクラスです。(毎週月曜日祐天寺スタジオ)</p>		<p>1 18:45~20:15 マインドフルネス フロー&瞑想 Chie 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie</p>	<p>2 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</p>	<p>3 7:00~8:10 ★One yoga with Aroma Erica 19:30~20:45 シュリハートヨガ 出口真喜子</p>	<p>4 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ</p>
<p>5 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko</p>	<p>6 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理</p>	<p>7 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</p>	<p>8 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</p>	<p>9 18:45~20:00 ★インナー テトックス 内田薫 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu</p>	<p>10 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</p>
<p>12 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko</p>	<p>13 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理</p>	<p>14 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</p>	<p>15 18:45~20:15 ★疲れを癒す リストラティブヨガ 川原朋子 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie</p>	<p>16 18:45~20:00 ★チャクラカラー セラピーヨガ Tara 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu</p>	<p>17 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</p>
<p>19 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko</p>	<p>20 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理</p>	<p>21 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</p>	<p>22 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</p>	<p>23 18:45~20:00 ★Yin&Yang yoga Maiko 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu</p>	<p>24 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</p>
<p>26 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko</p>	<p>27 19:00~20:30 ★充実感を味わう ハタヨガ& ヨガニードラ 長又みほ</p>	<p>28 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</p>	<p>29 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</p>	<p>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 ★ヨギックアーツ Ryu</p>	<p>31 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</p>



☆佐久間涼子先生レギュラークラス☆
平日にレギュラークラスを開催!!
『ハタ ヨガ』 ※8月より90分クラスに変更
10:00 ~ 11:30 祐天寺店
8月5日(月)、19日(月)、26日(月)
*ご予約は不要です。



●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 /
夏の疲れをとる



月 火 水 木 金 土 日

<p>1 19:15~20:45 ★やさしい夜ヨガ &瞑想 Tara</p>	<p>2 19:15~20:45 ★One yoga with Aroma Erica</p>	<p>3 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★Easy Flow sayaka</p>	<p>4 8:00~9:10 ★目覚めの ヴィンヤサヨガ 磯沙緒里</p>
<p>5 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ</p>	<p>6 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝</p>	<p>7 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子</p>	<p>8 19:15~20:45 ★やさしい夜ヨガ &瞑想 Tara</p>
<p>12 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ</p>	<p>13 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝</p>	<p>14 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子</p>	<p>15 19:15~20:45 ★やさしい夜ヨガ &瞑想 Tara</p>
<p>19 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ</p>	<p>20 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝</p>	<p>21 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子</p>	<p>22 19:15~20:45 ★やさしい夜ヨガ &瞑想 Tara</p>
<p>26 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ</p>	<p>27 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝</p>	<p>28 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子</p>	<p>29 19:15~20:45 ★やさしい夜ヨガ &瞑想 Tara</p>

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。



<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。