

祐天寺店

月	火	水	木	金	土	日
7 18:45～20:00 陰ヨガ 20:30～21:45 休講	8 18:45～20:00 リストラティブヨガ 20:30～21:45 ハタヨガ	9 18:45～20:00 シヴァナンダヨガ 20:30～21:45 ハタヨガ (太陽のフロー)	10 18:45～20:00 骨盤調整ヨガ 20:30～21:45 ヴィンヤサヨガ	11 18:45～20:00 ハタヨガ (月のフロー) 20:30～21:45 ヨギックアーツ	12 8:00～9:10 ハタヨガ (太陽のフロー) 19:30～20:45 アヌサラIヨガ	13 8:00～9:10 ヨガ棒エクササイズ
14 18:45～20:00 ヨガ棒エクササイズ 20:30～21:45 ハタヨガ (月のフロー)	15 18:45～20:00 ヨガ棒エクササイズ 20:30～21:45 ハタフロー	16 18:45～20:00 シヴァナンダヨガ 20:30～21:45 ハタヨガ (太陽のフロー)	17 18:45～20:00 骨盤調整ヨガ 20:30～21:45 ヨガ棒エクササイズ	18 18:45～20:00 ハタヨガ (月のフロー) 20:30～21:45 ヨギックアーツ	19 8:00～9:10 ハタヨガ (太陽のフロー) 19:30～20:45 アヌサラIヨガ	20 8:00～9:10 ヨガ棒エクササイズ
21 18:45～20:00 ヨガ棒エクササイズ 20:30～21:45 ハタヨガ (月のフロー)	22 20:30～21:45 ハタフロー 20:30～21:45 ヨガ棒エクササイズ	23 18:45～20:00 シヴァナンダヨガ 20:30～21:45 ハタヨガ (太陽のフロー)	24 18:45～20:00 骨盤調整ヨガ 20:30～21:45 ヴィンヤサヨガ	25 18:45～20:00 ハタヨガ (月のフロー) 20:30～21:45 ヨギックアーツ	26 8:00～9:10 ハタヨガ (太陽のフロー) 19:30～20:45 アヌサラIヨガ	27 8:00～9:10 朝のハタヨガ
28 18:45～20:00 ヨガ棒エクササイズ 20:30～21:45 陰ヨガ	29 18:45～20:00 ヨガ棒エクササイズ 20:30～21:45 ハタヨガ	30 18:45～20:00 シヴァナンダヨガ 20:30～21:45 ハタヨガ (太陽のフロー)	31 18:45～20:00 骨盤調整ヨガ 20:30～21:45 ヴィンヤサヨガ			

駒沢大学店

月	火	水	木	金	土	日
7 18:45～20:00 リラックスヨガ 20:30～21:45 ジェントルフローヨガ	8 18:45～20:00 骨盤ヨガ 20:30～21:45 陰ヨガ - ベーシック -	9 18:45～20:00 優しいハタヨガ 20:30～21:45 ヨガ棒エクササイズ	10 18:45～20:00 ヨガ棒エクササイズ 20:30～21:45 ハタヨガ (月のフロー)	11 18:45～20:00 基礎ヨガ 20:30～21:45 イシュタヨガ	12 8:00～9:10 イシュタ (朝ヨガ) 19:30～20:45 ハタヨガ (太陽のフロー)	13 8:00～9:10 朝ヨガ
14 18:45～20:00 リラックスヨガ 20:30～21:45 ジェントルフローヨガ	15 18:45～20:00 骨盤ヨガ 20:30～21:45 陰ヨガ	16 18:45～20:00 ヨガ棒エクササイズ 20:30～21:45 ハタヨガ	17 18:45～20:00 アナトミックヨガ 20:30～21:45 ハタヨガ (月のフロー)	18 18:45～20:00 基礎ヨガ 20:30～21:45 イシュタヨガ	19 8:00～9:10 イシュタ (朝ヨガ) 19:30～20:45 ハタヨガ (太陽のフロー)	20 8:00～9:10 朝ヨガ
21 18:45～20:00 リラックスヨガ 20:30～21:45 休講	22 18:45～20:00 骨盤ヨガ 20:30～21:45 陰ヨガ	23 18:45～20:00 ヨガ棒エクササイズ 20:30～21:45 ハタヨガ	24 18:45～20:00 ヨガ棒エクササイズ 20:30～21:45 ハタヨガ (月のフロー)	25 18:45～20:00 基礎ヨガ 20:30～21:45 イシュタヨガ	26 8:00～9:10 イシュタ (朝ヨガ) 19:30～20:45 ハタヨガ (太陽のフロー)	27 8:00～9:10 朝ヨガ
28 18:45～20:00 リラックスヨガ 20:30～21:45 ジェントルフローヨガ	29 18:45～20:00 骨盤ヨガ 20:30～21:45 陰ヨガ - ベーシック -	30 18:45～20:00 優しいハタヨガ 20:30～21:45 陰ヨガ	31 18:45～20:00 ヨガ棒エクササイズ 20:30～21:45 ハタヨガ (月のフロー)			

● 通常クラス ● 休講クラス ● 代行クラス ● 1月限定 臨時クラス



2013年1月限定 臨時クラス！
噂の“ヨガ棒”を使ったヨガメソッド『ヨガ棒エクササイズ』が
オハナスマイルのレギュラークラスに初登場！
クラスの詳細・講師はWEB、またはお電話にてご確認ください
WEB : www.ohanasmile.jp
TEL : 03-6825-6007