



＼ 今月のクラステーマ /
呼吸をめぐらせる



月 火 水 木 金 土 日

1 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	2 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	3 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	4 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	5 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	6 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ
7 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	8 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	9 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	10 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	11 18:45~20:00 ★スローフロー 内田薫 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu	12 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
14 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	15 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	16 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	17 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	18 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	19 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 西畑亜美 19:30~20:45 ★マインドフルネスフロー &瞑想 Chie
21 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® 山崎礼子 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko	22 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	23 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	24 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	25 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	26 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 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	29 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理	30 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	31 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		



☆佐久間涼子先生レギュラークラス☆
『ハタヨガ』 祐天寺店
10:00 ~ 11:30 (90分クラス)
10月7日(月)、18日(金)、21日(月)、28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 /
呼吸をめぐらせる



月 火 水 木 金 土 日

1 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝	2 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子	3 19:15~20:45 ★やさしい 夜ヨガ&瞑想 Tara	4 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	5 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	6 8:00~9:10 ★目覚めの ヴィンヤサヨガ 磯沙緒里
7 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	8 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝	9 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子	10 19:15~20:45 ★やさしい 夜ヨガ&瞑想 Tara	11 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	12 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★イージーヴィンヤサ sayaka
14 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	15 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝	16 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子	17 19:15~20:45 ★やさしい 夜ヨガ&瞑想 Tara	18 19:15~20:45 ★マインドフルネスフロー &瞑想 Chie	19 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★チャクラ カラーセラピー Tara
21 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	22 19:15~20:45 ★ハタヨガと 基本の調気法 長又みほ	23 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子	24 19:15~20:45 ★やさしい 夜ヨガ&瞑想 Tara	25 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美	26 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★One yoga with Aroma Erica
28 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	29 19:15~20:45 ★イージーヴィンヤサ sayaka	30 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子	31 19:15~20:45 ★やさしい 夜ヨガ&瞑想 Tara		

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。

<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。



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。