



今月のクラステーマ /
自分を労わる



月 火 水 木 金 土 日



2019/12/28 夜のクラスから
2020/1/4 までお休み頂きます。



2 18:45~20:00 ★ハタヨガ ベーシック Maiko 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko		3 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理		4 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		5 18:45~20:15 マインドフルネスフ &メディテーション 中島正明 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie		6 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		7 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 西畑亜美 19:30~20:45 ★ヨガデバザール 開催の為休講		8 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ	
9 18:45~20:00 ★肩甲骨ヨガ® Yumi 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko		10 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理		11 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		12 18:45~20:15 マインドフルネスフ &メディテーション 中島正明 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie		13 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		14 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		15 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ	
16 18:45~20:00 ★ハタヨガ ベーシック Maiko 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko		17 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理		18 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		19 18:45~20:15 マインドフルネスフ &メディテーション 中島正明 20:35~21:45 ★夜のハタヨガ Chie		20 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		21 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		22 8:00~9:10 ★朝のハタヨガ 長又みほ	
23 18:45~20:00 ★ハタヨガ ベーシック Maiko 20:30~21:45 ★超楽しい! ハタヨガ Maiko		24 19:00~20:30 ★アーユルヨガ 福田真理		25 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		26 18:45~20:15 マインドフルネスフ &メディテーション Chie 20:35~21:50 ★夜のハタヨガ Chie		27 18:45~20:00 YinYang Yoga Maiko 20:30~21:45 ★ヨギックアーツ Ryu		28 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 西畑亜美 19:30~20:45 休講		29 休講	
30 休講		31 休講		<div data-bbox="349 1158 474 1334" data-label="Image"></div> <p>☆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) 12月5日(木)、25日(水) ※ご予約は不要です。</p>									

●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。



今月のクラステーマ /
自分を労わる



月 火 水 木 金 土 日

初心者大歓迎!!
今月の
オススメ!

～Tara先生～
『やさしい夜ヨガ&瞑想』
毎週木曜日 19:15 ~ 20:45
植物のアロマで心身をリラックスさせ、ヨガ
で身体を緩ませ整えます。瞑想でエネルギー
の充足を☆輝くオーラで明日へと進めるよう
な楽しい癒しの時間を過ごしませんか?

1
8:00~9:10
★目覚めの
ヴィンヤサヨガ
磯沙緒里

2 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ		3 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝		4 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子		5 19:15~20:45 ★やさしい 夜ヨガ&瞑想 Tara		6 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美		7 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★One Yoga with Aroma Erica		8 8:00~9:10 ★目覚めの ヴィンヤサヨガ 磯沙緒里	
9 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ		10 19:15~20:45 ★One Yoga with Aroma Erica		11 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子		12 19:15~20:45 ★やさしい 夜ヨガ&瞑想 Tara		13 19:15~20:45 ★One Yoga with Aroma Erica		14 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		15 8:00~9:10 ★目覚めの ヴィンヤサヨガ 磯沙緒里	
16 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ		17 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝		18 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子		19 19:15~20:45 ★やさしい 夜ヨガ&瞑想 Tara		20 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美		21 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 ★調整中		22 8:00~9:10 ★目覚めの ヴィンヤサヨガ 磯沙緒里	
23 19:00~20:30 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ		24 19:15~20:45 ★瞑想のための ヨガ 鈴木伸枝		25 19:00~20:30 アライメントヨガ 森下由美子		26 19:15~20:45 ★やさしい 夜ヨガ&瞑想 Tara		27 19:15~20:45 ★リセットヨガ 西畑亜美		28 8:00~9:10 ★やさしい朝ヨガ Tara 19:30~20:45 休講		29 休講	
30 休講		31 休講		<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!</p> <div data-bbox="1899 1174 2042 1310" data-label="Image"></div> <div data-bbox="2042 1182 2188 1302" data-label="Image"></div>									

●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。