



ハートオープン



月 火 水 木 金 土 日

			1 19:15~20:30 メンテナンス&リラクセス chie	2 19:15~20:30 ★姿勢改善のための ハタヨガ 片野瑛子 20:30~21:45 休講	3 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 西畑亜美 19:00~20:15 ★アナトミック 骨盤ヨガ@ピギナー HARUKA	4 7:45~9:00 朝ヨガベーシック 森下由美子
5 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ@ さかたのりこ 20:30~21:45 休講	6 19:15~20:30 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	7 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko 20:30~21:45 休講	8 19:15~20:30 ASANA MANDARA ストレッチ 柳本和也	9 19:15~20:30 ★姿勢改善のための ハタヨガ 片野瑛子 20:30~21:45 休講	10 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 西畑亜美 19:00~20:15 ★アナトミック 骨盤ヨガ@ピギナー HARUKA	11 7:45~9:00 朝ヨガベーシック 森下由美子
12 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ@ さかたのりこ 20:30~21:45 休講	13 19:15~20:30 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	14 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko 20:30~21:45 休講	15 19:15~20:30 メンテナンス&リラクセス chie	16 19:15~20:30 ★姿勢改善のための ハタヨガ 片野瑛子 20:30~21:45 休講	17 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 西畑亜美 19:00~20:15 ★アナトミック 骨盤ヨガ@ピギナー HARUKA	18 7:45~9:00 朝ヨガベーシック 森下由美子
19 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ@ さかたのりこ 20:30~21:45 休講	20 19:15~20:30 インナーシェイプヨガ 浅野佑介	21 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko 20:30~21:45 休講	22 19:15~20:30 ASANA MANDARA ストレッチ 柳本和也	23 19:15~20:30 ★姿勢改善のための ハタヨガ 片野瑛子 20:30~21:45 休講	24 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 西畑亜美 19:00~20:15 ★アナトミック 骨盤ヨガ@ピギナー HARUKA	25 7:45~9:00 朝ヨガベーシック 森下由美子
26 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ@ さかたのりこ 20:30~21:45 休講	27 19:15~20:30 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	28 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko 20:30~21:45 休講	29 19:15~20:30 調整中	30 19:15~20:30 ★姿勢改善のための ハタヨガ 片野瑛子 20:30~21:45 休講	31 7:00~8:10 ★朝のハタヨガ 西畑亜美 19:00~20:15 ★アナトミック 骨盤ヨガ@ピギナー HARUKA	

●赤字の時間は特別代行クラスです。 ※すべてのクラスが体験可能です。
※★印はヨガ初心者にお薦めのクラスです。

☆佐久間涼子先生ヨガクラス☆



『ハタヨガ ロングプラクティス』

※完全予約制

10月3日(土)

◎10:30~12:30
◎13:30~15:30

【料金】4,950円
【場所】祐天寺新店舗

☆Maiko先生レギュラークラス☆



『ハタヨガベーシック』

毎週水曜日 19:15~20:30

ベーシックなヨガのポーズを中心に、体の使い方や呼吸のことなどを丁寧にこなしていくクラスです。

Maiko先生の的確な誘導により、ポーズそして呼吸がより深まっていくのが感じられますよ!

ヨガ初心者の方も、経験者そしてインストラクターの方もよりヨガを深く知る事ができる満足度の高いクラスとなっておりますので、是非!ご参加下さい☆

初心者大歓迎!!



今日の
オススメ!

Follow us
on Instagram!
ohanasmile_yoga



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!



https://www.facebook.com/
ohanasmileyogastudio/

