



～カラダの軸を整えよう～



②背骨

月 火 水 木 金 土 日

			1 19:15～20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	2 19:15～20:30 ★姿勢改善のための ハタヨガ 片野瑛子	3 7:00～8:10 ★モーニングフロー sayaka 19:00～20:15 ★アナトミック 骨盤ヨガ®ビギナー 井上桃子	4 7:45～9:00 ★モーニングフロー sayaka
5 18:45～20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	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	8 19:15～20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	9 19:15～20:30 ★姿勢改善のための ハタヨガ 片野瑛子	10 7:00～8:10 ★モーニングフロー sayaka 19:00～20:15 ★アナトミック 骨盤ヨガ®ビギナー 井上桃子	11 7:45～9:00 ★モーニングフロー sayaka
12 18:45～20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	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	15 19:15～20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	16 19:15～20:30 ★姿勢改善のための ハタヨガ 片野瑛子	17 7:00～8:10 ★モーニングフロー sayaka 19:00～20:15 ★アナトミック 骨盤ヨガ®ビギナー 井上桃子	18 7:45～9:00 調整中
19 18:45～20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	20 19:15～20:30 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	21 19:15～20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	22 19:15～20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	23 19:15～20:30 ★姿勢改善のための ハタヨガ 片野瑛子	24 7:00～8:10 ★モーニングフロー sayaka 19:00～20:15 ★アナトミック 骨盤ヨガ®ビギナー 坂本真由美	25 7:45～9:00 GOOD Morning Flow Maiko
26 18:45～20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	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	29 19:15～20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	30 19:15～20:30 ★姿勢改善のための ハタヨガ 片野瑛子	●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』

4月6日(火) ※完全予約制
 ◎13:00～15:00 『体の深部までを使うハタヨガ』
 【料金】4,950円
 【場所】オハナスマイル祐天寺店

次回は5月4日

☆井上桃子先生レギュラークラス☆



『アナトミック骨盤ヨガ®ビギナー』

毎週金曜日 18:45～20:00
 内田かつのり先生のヨガトレーナーブロコースを
 修了されている桃子先生は、安全な体の使い方、
 そしてより効果的に効かせていく方法を熟知して
 おりますので、ヨガが初めてな方も安心してご参
 加いただけます♪是非ご参加下さい☆

OHANAsmile 祐天寺店 お問い合わせはコチラ ☎ 03-6825-6007

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/



ohanasmile_yoga
 Follow us
 on Instagram!



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

