



～カラダの軸を整えよう～



### ③足首

月 火 水 木 金 土 日

1 18:45～20:00 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	2 18:45～20:00 ★ハタヨガベーシック Maiko	3 18:45～20:00 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	4 18:45～20:00 調整中	5 7:00～8:10 ★モーニングフロー sayaka 18:45～20:00 ★アナトミック 骨盤ヨガ@ヒギナー 井上桃子	6 7:45～9:00 ★One yoga with Aroma Erica
7 18:45～20:00 アナトミック 骨盤ヨガ@ さかたのりこ	8 18:45～20:00 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	9 18:45～20:00 ★ハタヨガベーシック Maiko	10 19:15～20:30 調整中	11 18:45～20:00 Yin Yoga Maiko	12 7:00～8:10 ★モーニングフロー sayaka 18:45～20:00 ★アナトミック 骨盤ヨガ@ヒギナー 井上桃子
14 18:45～20:00 アナトミック 骨盤ヨガ@ さかたのりこ	15 18:45～20:00 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	16 18:45～20:00 ★ハタヨガベーシック Maiko	17 18:45～20:00 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	18 18:45～20:00 Yin Yoga Maiko	19 7:00～8:10 調整中 18:45～20:00 ★アナトミック 骨盤ヨガ@ヒギナー 井上桃子
21 18:45～20:00 アナトミック 骨盤ヨガ@ さかたのりこ	22 18:45～20:00 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	23 18:45～20:00 ★ハタヨガベーシック Maiko	24 18:45～20:00 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	25 18:45～20:00 ★姿勢改善のための ハタヨガ 片野瑛子	26 7:00～8:10 調整中 18:45～20:00 ★アナトミック 骨盤ヨガ@ヒギナー 井上桃子
28 18:45～20:00 アナトミック 骨盤ヨガ@ さかたのりこ	29 18:45～20:00 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	30 18:45～20:00 ★ハタヨガベーシック Maiko	<p>●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。</p>		

☆佐久間涼子先生ヨガクラス☆



『ハタヨガ』 オンライン

6月11日(金) ※完全予約制

◎10:30～12:00

【料金】3,000円

【場所】オハナスマイル祐天寺店

※オハナチケット使用可能

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/

