



癒しに触れる



月 火 水 木 金 土 日

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|--|
| | | 1 18:45~20:00 ★ ISHTA yoga BASIC こばやしともこ | 2 18:45~20:00 ★ ISHTA yoga BASIC こばやしともこ | 3 18:45~20:00 アナトミック リラクゼーション 内田かつり | 4 7:00~8:10 ★ One yoga with Aroma Erica 18:45~20:00 ★ アナトミック 骨盤ヨガ®ピキナー 井上桃子 | 5 7:30~8:45 ★ One yoga with Aroma Erica |
| 6 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ | 7 18:45~20:00 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝 | 8 18:45~20:00 ★ ハタヨガベーシック Maiko | 9 18:45~20:00 ★ ISHTA yoga BASIC こばやしともこ | 10 18:45~20:00 アナトミック リラクゼーション 内田かつり | 11 7:30~8:45 ★ One yoga with Aroma Erica 18:45~20:00 ★ アナトミック 骨盤ヨガ®ピキナー 井上桃子 | 12 7:30~8:45 朝のハートフルヨガ 高野ユッカ |
| 13 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ | 14 18:45~20:00 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝 | 15 18:45~20:00 ★ ハタヨガベーシック Maiko | 16 18:45~20:00 ★ ISHTA yoga BASIC こばやしともこ | 17 18:45~20:00 アナトミック リラクゼーション 内田かつり | 18 7:30~8:45 ★ One yoga with Aroma Erica 18:45~20:00 ★ アナトミック 骨盤ヨガ®ピキナー 井上桃子 | 19 7:30~8:45 ★ モーニングフロー sayaka |
| 20 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ | 21 18:45~20:00 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝 | 22 18:45~20:00 呼吸を深めるハタフロー 松木亜紀子 | 23 18:45~20:00 調整中 | 24 18:45~20:00 アナトミック リラクゼーション 内田かつり | 25 7:30~8:45 ★ モーニングフロー sayaka 18:45~20:00 ★ アナトミック 骨盤ヨガ®ピキナー 井上桃子 | 26 7:30~8:45 朝のハートフルヨガ 高野ユッカ |
| 27 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ | 28 18:45~20:00 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝 | 29 18:45~20:00 ★ ハタヨガベーシック Maiko | 30 18:45~20:00 ★ ISHTA yoga BASIC こばやしともこ | ● 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。 | | |

☆ Pic up CLASS ☆

『ISHTA YOGA BASIC』



毎週木曜日
講師：こばやしともこ

『個』に寄り添い様々な提案をそして、選択する自由をあたえいシュタヨガクラスの最後には必ず瞑想が入り、より深く今の自分自身と繋がるひとときを過ごす心地よさを味わえますよ。皆様の参加お待ちしております♪

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/>

