



デトックス



月 火 水 木 金 土 日

					1 18:45~20:00 アナトミック リラクゼーション 内田かつり	2 7:30~8:45 ★一日を活性化！ 心身のバランスを整える朝ヨガ 吉村真理 19:00~20:15 ★アナトミック 骨盤ヨガ®ピギナー 井上桃子	3 7:30~8:45 One yoga with aroma Erica
4 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	5 19:15~20:30 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	6 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	7 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	8 18:45~20:00 アナトミック リラクゼーション 内田かつり	9 7:30~8:45 ★一日を活性化！ 心身のバランスを整える朝ヨガ 吉村真理 19:00~20:15 ★アナトミック 骨盤ヨガ®ピギナー 井上桃子	10 7:30~8:45 One yoga with aroma Erica	
11 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	12 19:15~20:30 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	13 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	14 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	15 18:45~20:00 アナトミック リラクゼーション 内田かつり	16 7:30~8:45 ★一日を活性化！ 心身のバランスを整える朝ヨガ 吉村真理 19:00~20:15 ★アナトミック 骨盤ヨガ®ピギナー 井上桃子	17 7:30~8:45 One yoga with aroma Erica	
18 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	19 19:15~20:30 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	20 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	21 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	22 18:45~20:00 アナトミック リラクゼーション 内田かつり	23 7:30~8:45 モーニングフロー Sayaka 19:00~20:15 ★アナトミック 骨盤ヨガ®ピギナー 井上桃子	24 7:30~8:45 One yoga with aroma Erica	
25 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	26 19:15~20:30 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	27 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	28 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	29 18:45~20:00 アナトミック リラクゼーション 内田かつり	30 7:30~8:45 ★一日を活性化！ 心身のバランスを整える朝ヨガ 吉村真理 19:00~20:15 ★アナトミック 骨盤ヨガ®ピギナー 井上桃子	31 7:30~8:45 モーニングフロー Sayaka	

NEW

CLASS

『一日を活性化！心身のバランスを整える朝ヨガ』
毎週土曜日 講師：吉村真理



10月より OHANAsmile ヨガスタジオに
加わる新しい先生をご紹介します☆
ISHTAyoga 認定インストラクター。
イシュタヨガでは『個々』を大切にしています。
お一人お一人に合ったアサナをお伝えしてい
きます。無理なくご自身の心地よさを見つけてい
きましょう。

●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すすめのクラスです。

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/>

