



五感をクリアにする



月 火 水 木 金 土 日

1 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	2 19:15~20:30 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	3 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	4 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	5 19:15~20:30 近日公開 sayaka	6 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	7 7:30~8:45 調整中
8 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	9 19:15~20:30 調整中	10 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	11 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	12 19:15~20:30 ★チャクラカラー & アロマセラピーヨガ Tara	13 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	14 7:30~8:45 One yoga with aroma Erica
15 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	16 19:15~20:30 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	17 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	18 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	19 19:15~20:30 ★チャクラカラー & アロマセラピーヨガ Tara	20 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	21 7:30~8:45 One yoga with aroma Erica
22 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	23 19:15~20:30 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	24 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	25 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	26 19:15~20:30 近日公開 Maiko	27 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	28 7:30~8:45 調整中
29 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	30 19:15~20:30 冥想のためのヨガ 鈴木伸枝	●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。				

初心者大歓迎!!

今月の
オススメ!



『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

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。

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/>

