



グラウンディング



月 火 水 木 金 土 日

					1 休講	2 休講
3 休講	4 休講	5 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	6 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	7 19:15~20:30 ★フロー&リラックスヨガ Asami	8 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 安-an- ヨガポーズと身体の使い方 R o p e	9 7:30~8:45 モーニングフロー Sayaka
10 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	11 19:15~20:30 evening flow sayaka	12 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	13 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	14 19:15~20:30 ★フロー&リラックスヨガ Asami	15 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 安-an- ヨガポーズと身体の使い方 R o p e	16 7:30~8:45 One yoga with aroma Erica
17 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	18 19:15~20:30 One yoga with aroma Erica	19 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	20 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	21 19:15~20:30 ★フロー&リラックスヨガ Asami	22 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 安-an- ヨガポーズと身体の使い方 R o p e	23 7:30~8:45 ★モーニングフロー sayaka
24 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	25 19:15~20:30 調整中	26 19:15~20:30 調整中	27 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	28 19:15~20:30 ★フロー&リラックスヨガ Asami	29 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 安-an- ヨガポーズと身体の使い方 R o p e	30 7:30~8:45 近日公開 Maiko

31
18:45~20:00
アナトミック
骨盤ヨガ®
さかたのりこ

●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。

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よう。

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 STUDIO



ohanasmile_yoga
Follow us
on Instagram!



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



Like