



loving kindness



月 火 水 木 金 土 日

						1 7:15~8:30 One yoga with aroma Erica
2 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	3 19:15~20:30 evening flow sayaka	4 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	5 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	6 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	7 7:15~8:30 ★一日を活性化! 心身のバランスを整える朝ヨガ 吉村真理 19:15~20:30 ★健やかヨガ カラダを動かしてココロも元気 R o p e	8 7:15~8:30 One yoga with aroma Erica
9 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	10 19:15~20:30 自律神経を整える リストラティブヨガ 川原朋子	11 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	12 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	13 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	14 7:15~8:30 調整中 19:15~20:30 ★健やかヨガ カラダを動かしてココロも元気 R o p e	15 7:15~8:30 One yoga with aroma Erica
16 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	17 19:15~20:30 近日公開 内田薫	18 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	19 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	20 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	21 7:15~8:30 ★一日を活性化! 心身のバランスを整える朝ヨガ 吉村真理 19:15~20:30 ★健やかヨガ カラダを動かしてココロも元気 R o p e	22 7:15~8:30 Warm up! Flow Yoga R o p e
23 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	24 19:15~20:30 内側へ優しく ゆだねるヨガ 内田薫	25 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	26 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	27 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	28 7:15~8:30 ★一日を活性化! 心身のバランスを整える朝ヨガ 吉村真理 19:15~20:30 ★健やかヨガ カラダを動かしてココロも元気 R o p e	29 7:15~8:30 One yoga with aroma Erica
30 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	31 19:15~20:30 消化力を高める アグニフローヨガ 野口加奈子					

初心者大歓迎!!

今月の
オススメ!



『One yoga with Aroma』

毎週日曜日 7:15 - 8:30 講師: Erica

One yoga とは、ハタヨガをベースに整体・ヒーリング要素を融合させたヨガです。心安まるアロマの香りに包まれ筋肉・骨格などを調整しながら鍛えていき、イメージワーク等を取り入れながら、統合的に心身のバランスを整えていくクラスとなっています。



月 火 水 木 金 土 日

		1 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	2 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	3 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	4 7:15~8:30 ★一日を活性化! 心身のバランスを整える朝ヨガ 吉村真理 19:15~20:30 ★安-an- ヨガポーズと身体の使い方 R o p e	5 7:15~8:30 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 19:15~20:30 近日公開 Michiko	8 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	9 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	10 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	11 7:15~8:30 ★一日を活性化! 心身のバランスを整える朝ヨガ 吉村真理 19:15~20:30 ★安-an- ヨガポーズと身体の使い方 R o p e	12 7:15~8:30 One yoga with aroma Erica
13 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	14 19:15~20:30 ★自律神経を整える リストラティブヨガ 川原朋子	15 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	16 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	17 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	18 7:15~8:30 ★一日を活性化! 心身のバランスを整える朝ヨガ 吉村真理 19:15~20:30 ★安-an- ヨガポーズと身体の使い方 R o p e	19 7:15~8:30 調整中
20 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	21 19:15~20:30 近日公開 浅野佑介	22 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	23 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち	24 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	25 7:15~8:30 ★一日を活性化! 心身のバランスを整える朝ヨガ 吉村真理 19:15~20:30 ★安-an- ヨガポーズと身体の使い方 R o p e	26 7:15~8:30 One yoga with aroma Erica
27 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	28 19:15~20:30 匠ヨガ 木村匠	29 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	30 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともち			

●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。

＊お知らせ＊

【期間限定週末クラス時間変更】

4月16日(土)~8月7日(日)

7:30-8:45 ⇒ 7:15-20:30

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/

