Jun. 2022.6

エネルギーを繋げる

OHANAsmile YOGA STUDIO

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 こばやしともこ	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 ★健やかヨガ ーカラダを動かし心も元気ー Rope	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 ナイトエナジーフロー Michiiko	8 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	9 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	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 ★健やかヨガ ーカラダを動かし心も元気ー Rope	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 こばやしともこ	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 ★健やかヨガ ーカラダを動かし心も元気ー Rope	19 7:15~8:30 ★moring flow sayaka
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 優しい108回太陽礼拝 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 こばやしともこ	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 ★健やかヨガ ーカラダを動かし心も元気ー 自律神経を整える リストラティブヨガ 調整中	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 こばやしともこ		調整中	

●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！

『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。

July. 2022.7

対　話

OHANAsmile YOGA STUDIO

月	火	水	木	金	土	日
				1 19:15~20:30 ★週の終わりに身体を整えるヨガ Asami	2 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 調整中	3 7:15~8:30 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 近日公開 浅野佑介	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 19:15~20:30 ★週の終わりに身体を整えるヨガ Asami	9 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 調整中	10 7:15~8:30 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 近日公開 戸邊隆馬	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 19:15~20:30 ★週の終わりに身体を整えるヨガ Asami	16 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 調整中	17 7:15~8:30 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 匠ヨガ 木村匠	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 19:15~20:30 ★週の終わりに身体を整えるヨガ Asami	23 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 調整中	24 7:15~8:30 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 近日公開 sohila	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 19:15~20:30 ★週の終わりに身体を整えるヨガ Asami	30 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 調整中	31 7:15~8:30 One yoga with aroma Erica

●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！

『週の終わりに身体を整えるヨガ』

毎週金曜日　19：15 - 20：30　講師：Asami

1 週間頑張ったお疲れをしっかりと解消していただくクラスです。
金曜日の夜にヨガで心身を整えてよい週末をお過ごしください。
お待ちしております♪

開催スタジオ変更のお知らせ

7 月 22 日（金）・23 日（土）・24 日（日）
《新スタジオにて開催》
Asami 先生、吉村真理先生
special クラス、Erica 先生

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