



対話



月 火 水 木 金 土 日

					1 19:15~20:30 ★週終わりに 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 自律神経を整える リストラティブヨガ 川原朋子	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 M-FLOW 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 肩こり解消ヨガ 内田薫	10 7:15~8:30 モーニングフロー Sayaka	
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 ボディメイクヨガ 戸邇隆馬	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 パワーヨガ 内田薫	17 7:15~8:30 モーニングフロー Sayaka	
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 ナイトエネジーフロー Michiko	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 YOGA HENRO® 瑜伽遍路 コンディショニング 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 自律神経を整える リストラティブヨガ 川原朋子	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!!



『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

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/

