



涼やかな夏



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 ボディメイクヨガ 戸邊隆馬	3 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	4 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	5 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	6 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 ★オハナフロー® おやすみ瞑想ヨガニドラー 高橋エマ	7 7:15~8:30 朝ヨガ サーキュレーション 木村匠
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 ボディメイクヨガ 戸邊隆馬	10 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	11 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	12 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	13 7:30~8:45 morning flow sayaka 19:15~20:30 ★オハナフロー® おやすみ瞑想ヨガニドラー 高橋エマ	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 ボディメイクヨガ 戸邊隆馬	17 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	18 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	19 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	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 19:15~20:30 ★オハナフロー® おやすみ瞑想ヨガニドラー 高橋エマ	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 ボディメイクヨガ 戸邊隆馬	24 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	25 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	26 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	27 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 19:15~20:30 ★オハナフロー® おやすみ瞑想ヨガニドラー 高橋エマ	28 7:30~8:45 One yoga with Aroma Erica
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 ボディメイクヨガ 戸邊隆馬	31 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	●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。			

NEW
初心者大歓迎!!



『オハナフロー®&おやすみ瞑想ヨガニドラー』

毎週土曜日 19:15 - 20:30 講師：高橋エマ
このクラスは、チャントニング、ポーズ、呼吸法、瞑想の練習をします。
“オハナフロー”はダイナミックに動くヴィンヤサフローとじっくりホールドするハタヨーガを組み合わせで展開します。
心身をリフレッシュした後に、究極のリラクゼーション「おやすみ瞑想ヨガニドラー」をおこないます。
土曜の夜は、しっかり動いて、深く安らぐ・・・。自分を労わる練習にご参加下さい。初心者の方も安心してご参加いただけます。

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/

