



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				

NEW

初心者大歓迎!!

今月の
オススメ!



『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。

●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。

OHANAsmile 祐天寺店 お問い合わせはコチラ 03-6825-6007



ヨガの秋



月 火 水 木 金 土 日

			1 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	2 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	3 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	4 7:30~8:45 One yoga with Aroma Erica
5 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	6 19:15~20:30 ボディメイクヨガ 戸邊隆馬	7 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	8 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	9 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	10 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	11 7:30~8:45 One yoga with Aroma Erica
12 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	13 19:15~20:30 ボディメイクヨガ 戸邊隆馬	14 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	15 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	16 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	17 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	18 7:30~8:45 One yoga with Aroma Erica
19 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	20 19:15~20:30 ボディメイクヨガ 戸邊隆馬	21 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	22 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	23 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	24 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	25 7:30~8:45 One yoga with Aroma Erica
26 18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	27 19:15~20:30 ボディメイクヨガ 戸邊隆馬	28 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	29 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	30 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami		

●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!!

今月の
オススメ!



『ボディメイクヨガ』

毎週火曜日 19:15 - 20:30 講師：戸邊隆馬

元K-1 ファイターという異例の経歴を持つ隆馬先生。
理想のボディを目指す、その名の通りボディメイクを
目的としたクラス。
「やる」も「やらない」も自由。
身体の変化が楽しくてやみつきになる方、続出♪
ぜひ、体験してみてくださいね☆

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/

