



秋のメンテナンス



月 火 水 木 金 土 日

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

31
18:45~20:00
アナトミック
骨盤ヨガ®
さかたのりこ

初心者大歓迎!!
今日の
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週間がんばったお疲れをしっかりと解消して
いくクラス。
心身の疲れを翌週に持ち越さないように、しつ
りとリフレッシュさせていきますか?
おまちしております♪



月 火 水 木 金 土 日

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

初心者大歓迎!!
今日の
オススメ!



『1日を活性化!心身のバランスを整える朝ヨガ』
毎週土曜日 8:15 - 9:30 講師: 吉村 真理

身体や呼吸、心は環境や気候などにより日々変化をします。
1日のはじまり。今日の身体や呼吸、心を観察しながら気づき
を与えていき、ヨガで心身のバランスを整えて、今日一日を穏やか
に整えていきましょう。
おまちしております♪

●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

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
QRコード
https://www.tokyo-yogawear.jp/



ohanasmile_yoga
Follow us
on Instagram!

https://www.facebook.com/ohanasmilestudiyo/