



手放し迎える



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 ★moring flow sayaka
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 moring flow sayaka 19:15~20:30 近日公開 大江将平	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 休業日	29 休業日	30 休業日	31 休業日	

●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!



『ボディメイクヨガ』

毎週火曜日 19:15 - 20:30 講師：戸邊隆馬

ヨガが初めて、運動経験が少ない、体力に自信がない又はあるなど、
全ての方を対象としたクラスとなります。
今の自分と向き合いながら、無理なく筋肉に刺激を入れていきます。
安らぎと進化のバランスをとりながらご自身のペースに合わせておこ
なっていくまじや。お待ちしております♪

年末年始休業日のお知らせ

2022年12月28日(水)
～2023年1月4日(水)

2022年ラストクラス 12月27日(火)
戸邊隆馬先生「ボディメイクヨガ」

2023年スタートクラス 1月5日(水)
こばやしともこ先生「イシュタヨガベーシック」

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/

