



温め潤し巡る



OHANAsmile
YOGA STUDIO

月 火 水 木 金 土 日

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)

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

2023

1

休業日

2	3	4	5	6	7	8
休業日			19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	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 随ヨガ Maiko	7:30~8:45 ★morning flow sayaka
9	10	11	12	13	14	15
18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	19:15~20:30 温潤ヨガ 大江将平	19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	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	7:30~8:45 One yoga with Aroma Erica
16	17	18	19	20	21	22
18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	19:15~20:30 YOGA HENRO® 瑜伽道場 -コンディショニングクラス- 空平	19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	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	7:30~8:45 One yoga with Aroma Erica
23	24	25	26	27	28	29
18:45~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ® さかたのりこ	19:15~20:30 腸活&やせヨガ 大江将平	19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	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	7:30~8:45 Good morning yoga Maiko

30

18:45~20:00
アナトミック
骨盤ヨガ®
さかたのりこ

31

19:15~20:30
YOGA HENRO® 瑜伽道場
-コンディショニングクラス-
空平

初心者大歓迎！！

今月の
オススメ！



『One yoga with Aroma』

毎週日曜日 7:30 - 8:45 講師: Erica

one yoga とは、ハタヨガをベースに整体・ヒーリング要素を融合させたヨガです。
筋肉・骨格などを調整しながら鍛えていき、そこにイメージワークなども取り入れながら感情の癒しも高めていきます。
心と身体がリラックスされて心が整う。
是非その感覚を味わっていただけましたら幸いです。
初めての方でも、身体が硬い方でも、少し不調を感じている方でもどなたでもご参加できるクラスです。

●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



https://www.tokyo-yogawear.jp/



OHANAsmile
YOGA STUDIO



ohanasmile_yoga
Follow us
on Instagram !



https://www.facebook.com/
ohanasmileyogastudio/

