



自律神経を整える

月 火 水 木 金 土 日

Calendar grid with 30 days, including class times (e.g., 7:30~8:45, 19:15~20:30) and instructor names (e.g., Erica, Maiko, Asami).

『一日を活性化！心身のバランスを整えるヨガ』

毎週土曜日 7:30 - 8:45 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。一日の始まりに、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いきましょう。今日一日を穏やかに、有意義に過ごせますように朝活していきませんか？ 初心者の方でも無理なくご参加いただけます♪

初心者大歓迎！！



●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 Follow us on Instagram!



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

